www.psylife.de/magazin/achtsamkeit

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben und Daten wurden nach bestem Wissen erstellt und vom Verlag mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Dennoch sind inhaltliche Fehler nicht völlig auszuschließen. Daher erfolgen die Angaben usw. ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Die Autoren und der Verlag übernehmen keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene inhaltliche Unrichtigkeiten.

Stand: Mai 2019
Verlag: Deutscher Psychologen Verlag GmbH, Berlin
Layout und Satz: orangepixel, Tanja Bregulla, Aachen
Titelfoto: © Madison Bersuch – Unsplash.com

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes in der jeweils geltenden Fassung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Rechte vorbehalten
© 2019 Deutscher Psychologen Verlag GmbH

Schutzgebühr: 5,00 Euro

www.psylife.de/magazin/achtsamkeit

Inhalt

4 **Vorwort**

5 Axel Ammann:
Der Wert von Achtsamkeit für Therapeuten

11 Julia Cremasco:
Vom Sinn des Genießens und dem Zweck der Genussfähigkeit

18 Natalie Waschke:
Psychohygiene für Psychotherapeuten im Praktikum – Wie man das Klinikjahr übersteht

25 Elisabeth Wrubel:
Achtsamkeit – Gelassenheit im Handumdrehen

31 Susanne Koch:
Christine Brähler im Interview: „Fürsorge für andere bedarf der Fürsorge für sich selbst“

Foto: Grit Siwonia

psylife ist ein neuartiges, kostenfreies Online-Magazin aus dem Deutschen Psychologen Verlag. Es richtet sich an alle **„Profis“**, die in Psychotherapie, Beratung oder Coaching tätig sind.

Auf **psylife** findest du konkrete Hilfen und Lösungen, um deinen Berufsalltag besser zu meistern. Und du findest Inspiration – für deinen Beruf, aber auch für dich selbst.

psylife bietet dir alles, was du für deinen anstrengenden Arbeitsalltag so dringend benötigst – damit du mehr Zeit für das Wesentliche hast: fachlich gut und als Mensch zufrieden sein.

In der vorliegenden Broschüre haben wir dir eine kleine Auswahl an Beiträgen zum Thema **„Achtsamkeit“** zusammengestellt. Viele weitere Beiträge zu diesem und anderen wichtigen Themen findest du im Magazin: **www.psylife.de/magazin**

Jede Woche kommen neue Artikel hinzu – mit unserem **psylife-Newsletter**, der alle 14 Tage erscheint, kannst du dich auf dem Laufenden halten.

Und natürlich kannst du dich auch selbst bei psylife einbringen – mit deinen Anregungen und Wünschen, aber auch mit eigenen Beiträgen für unser Magazin. Wenn dich das interessiert, schreib mir eine E-Mail an **info@psylife.de**

Berlin, im Mai 2019

Ina Jungbluth
psylife/Deutscher Psychologen Verlag GmbH

Foto: Natalia Figueredo – Unsplash.com

Axel Ammann

Der Wert von Achtsamkeit für Therapeuten

Die Vermittlung von Fertigkeiten zur Achtsamkeit hat schon seit Längerem in der therapeutischen Arbeit einen Platz gefunden. Wir verfolgen damit unter anderem das Ziel, die Patienten zu befähigen, Anspannung und aversive Emotionen zu verringern, Impulsivität zu regulieren oder sich zu entschleunigen.

In der helfenden Tätigkeit fordern uns neben den eigenen Persönlichkeitsvariablen (z. B. die Selbstanforderung, jeden Patienten heilen zu wollen) und berufsübergreifenden Faktoren (z. B. fehlende Mitarbeiterorientierung im Führungsstil des Vorgesetzten) noch eine Reihe spezifischer Aufgaben heraus.

Damit sind beispielsweise die professionelle Regulation von im Arbeitsprozess entstehenden Emotionen, die nahezu ubiquitäre Bereitstellung von Empathie oder der Umgang mit den vom Patienten erhaltenen Informationen über deren traumatisierende Erfahrungen gemeint.

Gerade weil unsere Tätigkeit dadurch einen höheren Selbstbezug aufweist als manch andere, bedarf es einer besonders umfassenden und gut etablierten Psychohygiene, damit diese Anforderung nicht zur Überforderung und damit zum Wegbereiter eines Burnout-Syndroms wird. Der Übergang von Herausforderung zur Überforderung und weiter zum Burnout geschieht häufig schleichend und mit zunächst eher diskreten Veränderungen.

Checkliste zur Burnout-Gefährdung

Um dir die Einschätzung deiner eigenen, aktuellen Burnout-Gefährdung zu erleichtern, findest du im Folgenden eine kurze Checkliste. Die Items sind dem Fragebogen zu Belastungsreaktionen (F-BRHB) nach Zarbock und Dahme (2009) entnommen und können deine persönliche Reflexion über das Erleben und Verhalten bezüglich deiner helfenden Tätigkeit innerhalb der letzten Woche anregen.

1. Wie oft hast du folgende Empfindungen in Bezug auf deine Arbeit gehabt?
   - ausgelaugt
   - gereizt
   - überfordert

2. Wie oft hattest du folgende oder ähnliche Gedanken oder Einschätzungen?
   - „Ich werde geschätzt."
   - „Mein Beruf macht mir Spaß."
   - „Ich lerne für mich Wichtiges hinzu."

3. Wie oft kam Folgendes bei dir vor?
   - „Ich habe nach der Arbeit zu viel Alkohol getrunken oder mehr gegessen, als ich eigentlich wollte."
   - „Ich konnte nach der Arbeit nicht abschalten."
   - „Ich war gegenüber meinem Partner / meiner Familie / meinen Freunden gereizt."

4. Wie stark fühltest du dich durch Folgendes belastet oder negativ beansprucht?
   - Verhalten von Patienten / Klienten
   - Konflikte mit Kollegen / Vorgesetzten / Untergebenen
   - Maßnahmen zur Qualitätssicherung und Leistungskontrolle

5. Fühlst du dich durch die Arbeit in deinem helfenden Beruf belastet?

6. Würdest du heute eine andere Berufsausbildung wählen und einen anderen Beruf ergreifen?

Indem wir Achtsamkeit nicht mehr nur als an Patienten zu vermittelnde Strategie betrachten, sondern für uns selbst – auch in unserer beruflichen Praxis – entdecken, schaffen wir eine wichtige Basis, frühzeitig Einschränkungen unseres

Wohlbefindens zu erkennen. Gleichzeitig etablieren wir uns damit aber vor allem eine wesentliche Art des Erlebens und Verhaltens, die frühzeitig Risikofaktoren für die Entwicklung eines Burnout-Syndroms reduziert. Die konzentrierte Beobachtung unser Selbst sowie unserer Umwelt bietet einen Weg, auf eine nicht wertende Weise das, was uns im Alltag der helfenden Tätigkeit begegnet, akzeptieren zu können und uns aus diesem Abstand heraus gelassen für einen suffizienten Umgang zu entscheiden statt impulsiv darauf zu reagieren. So können wir unsere (überhöhten) Selbstanforderungen wahrnehmen, ohne uns damit zu überfordern, sie zu befolgen. Oder wir können unsere eigenen Belastungsgrenzen sehen, anstatt sie zu verleugnen oder uns dafür zu entwerten – und gleichzeitig unsere Bedürfnisse wahrnehmen sowie eine diesen entsprechende, selbstfürsorgliche Lösung finden. Und wir können aufkommende Gefühle benennen, ohne uns von ihnen mitreißen zu lassen.

Foto: moyo.studio – Twenty20.com

Die Anspannung verringern und sich entschleunigen

Achtsamkeitsübung

Da Achtsamkeit sich nahezu ausschließlich über die Selbsterfahrung vermittelt, schlagen wir dir folgende Einstiegsübung vor und empfehlen dir, diese im Verlauf der Woche zu wiederholen.

Begib dich für diese Übung wenn möglich an einen Ort, an dem du für einige Minuten völlig ungestört sein kannst. Stelle dein Telefon oder Handy für diese Zeit auf lautlos und sei in dieser Zeit für andere nicht erreichbar. Wende deine Aufmerksamkeit in den nächsten Minuten nur dir selbst zu, deinem gegenwärtigen Befinden. Halte dafür in deinem Tagesablauf in Stille inne.

Nimm eine bequeme Körperhaltung ein und schließe die Augen, wenn es für dich angenehm ist. Wende deine Aufmerksamkeit zunächst deinem körperlichen Befinden zu. Wie fühlt sich dein Körper in diesem Moment an? Beachte angenehme und unangenehme Empfindungen wie Verspannungen oder Schmerzen gleichermaßen. Nimm dir die Zeit, diese Empfindungen ganz bewusst wahrzunehmen – auch oder gerade wenn diese unangenehm sein sollten. Achte auf das Vorhandensein von umfassenden Empfindungen wie Müdigkeit und Erschöpfung und beobachte diese ganz bewusst. Versuche, deine Aufmerksamkeit sanft auf diesen Empfindungen ruhen zu lassen.

Wenn du bemerken solltest, dass deine Aufmerksamkeit abschweift und du abgelenkt bist, kehre einfach gelassen mit deiner Aufmerksamkeit zu den Körperempfindungen zurück.

Nimm dir im zweiten Teil dieser Übung in gleicher Art und Weise ausreichend Zeit, dein gegenwärtiges emotionales Empfinden wahrzunehmen und für einige Momente aufmerksam zu beobachten. Achte auch hier wieder auf unangenehme Stimmungen und Emotionen wie beispielsweise Niedergeschlagenheit, Gereiztheit, Ärger, Traurigkeit oder gar emotionale Erschöpfung. Versuche, solchen Empfindungen nicht auszuweichen, sondern sie als Teil deiner gegenwärtigen Realität anerkennend wahrzunehmen.

Wende dich im dritten Teil dieser Übung deinen Gedanken und bildhaften Vorstellungen zu. Versuche, so gut es dir möglich ist, deine gegenwärtigen Gedanken zu beobachten. Achte wieder auf angenehme Gedanken ebenso wie auf unangenehme, belastende Gedanken wie Sorgen, Gedanken oder Bilder an zukünftige oder zurückliegende unangenehme Ereignisse und Pflichten. Versuche, auch diese Vorstellungen nicht zu vermeiden, sondern ihnen bewusst mit deiner ganzen Aufmerksamkeit offen zu begegnen.

Sitze zum Abschluss dieser Übung noch einige Momente in Stille da, nimm dann einen tiefen Atemzug und öffne langsam die Augen.

Dieser Artikel entstand in Zusammenarbeit mit Gerhard Zarbock und Silka Ringer.

Mehr von Axel Ammann zum Thema Achtsamkeit bei psylife:
www.psylife.de/magazin/autoren/axel-ammann

Foto: Irena Mila – Fotolia.de

Julia Cremasco

Vom Sinn des Genießens und dem Zweck der Genussfähigkeit

In unserer schnelllebigen und effizienzorientierten Gesellschaft kommt Genuss oft zu kurz. Dabei ist bewusster Genuss eine leicht umsetzbare Möglichkeit, Stress zu reduzieren und Resilienz zu fördern. Erfahre, wie du die eigene Genussfähigkeit stärken und Genusstraining in Therapie und Coaching einsetzen kannst.

Hand auf's Herz – kannst du genießen? Wann hast du das letzte Mal irgendetwas so richtig genussvoll erlebt? Die Fähigkeit zu genießen ist eine elementare Fähigkeit des Menschen und eng verknüpft mit unserer Wahrnehmung. Wir

setzen beim Wahrnehmen unsere fünf Sinne ein – hören, sehen, riechen, fühlen, schmecken. Und wir spüren, ob das Wahrgenommene angenehm ist oder nicht. Das klappt jedoch nur dann, wenn wir ganz bei der Sache und im Moment sind. Langsamkeit und bewusste Ausrichtung auf das Wahrgenommene sind unumgänglich. Wer vermutet, dass Achtsamkeit dabei eine wichtige Rolle spielt, liegt vollkommen richtig.

Jeder Mensch hat seinen Favoriten-Sinn, der eng mit dem Genusserleben verzahnt ist. Wer besonders gern hört und evtl. sogar ein absolutes Gehör hat, genießt wahrscheinlich Musik sehr; wer visuell seinen Schwerpunkt setzt, liebt möglicherweise Malerei und Fotografie.

Vielleicht ahnst du es bereits: Genussfähigkeit ist so auch ein wichtiger Baustein der Resilienz. Mit anderen Worten: Wir können durch das Genießen auftanken und Kraft sammeln.

Was bewirkt Genussfähigkeit?

Allein schon das achtsame Da-Sein im Moment wirkt angst- und/oder stressmindernd. Wenn du darüber hinaus auch noch etwas besonders Angenehmes erlebst – eben genießt –, dann wirkt das wie ein Warp-Antrieb raus aus der Angst oder dem Stress. Eine ausgeprägte Genussfähigkeit unterstützt die Verbesserung der (Selbst-) Wahrnehmung. Du kannst dies wie einen sich selbst verstärkenden Kreislauf verstehen, denn dadurch können sich immer mehr gesundheitsfördernde Verhaltensweisen etablieren. Grundsatz ist quasi die Salutogenese: Der Fokus wird

verschoben von der Wahrnehmung des Unangenehmen hin zum Angenehmen, vom Mangel zur Fülle, vom Kranken zum Gesunden.

Damit wird das Unangenehme nicht negiert, sondern dessen Anwesenheit relativiert. Das Bewusstsein erweitert sich – es ist dieser berühmte „Schritt zurück“: Raus aus dem Tunnelblick, der nur zu noch mehr Stress führt, hin zur Wahrnehmung von allem. Und wenn du dich insbesondere auch auf das fokussieren kannst, was dich trotz Ärger, Angst oder Stress erfreut, dann steigt unweigerlich deine Entspannungsfähigkeit. Ja, vielleicht hattest du heute einen weniger schönen Arbeitsstart in deiner Praxis: Patient A war sehr unfreundlich, Patient B ist einfach nicht zum Termin gekommen und zu allem Übel hast du gerade eben deinen Einkommensteuerbescheid vom Finanzamt erhalten. Das war ein ärgerlicher und anstrengender Vormittag. Doch bringt es nichts, über das Vergangene (das Verhalten von Patient A und B) oder das Zukünftige (die Einkommenssteuerzahlung an das Finanzamt) zu grübeln. Genieß das schöne Wetter, genieß in der Sonne ein Eis, das ganz besonders lecker schmeckt. Ja, gerade wegen des blöden Vormittags gönn dir das Eis und lass dich voll und ganz auf den Geschmack der Eissorte ein, spüre die Kühle und Cremigkeit.

Genießen?! – Das macht man nicht!

Wenn es so einfach ist, sich selbst zu entspannen und ein inneres Wohlgefühl zu erzeugen, warum nutzen dann so wenige diese zutiefst menschliche Technik? Warum sind die Muße im Allgemeinen und der Genuss im Besonderen so verpönt? Unsere Gesellschaft von heute ist in vielen Aspekten genussfeindlich. Alles muss

immer ganz schnell passieren. Der Takt der Uhr diktiert unseren Rhythmus. Wir werden immer mehr auf Effizienz gedrillt und meinen, besonders effizient zu sein, wenn wir mehrere Dinge gleichzeitig erledigen. Kein Wunder, dass Coffee to go und Fast Food kaum aus unserem Leben wegzudenken sind.

Die Beschleunigung verbietet Langsamkeit – slow motion ist jedoch notwendig, um genussfähig zu sein. Wer sich dem Genuss zuwendet, steht damit vor der Herausforderung, sich bewusst gegen die permanente Hochgeschwindigkeit in Job und Gesellschaft zu entscheiden und sich an einigen Stellen vom Effizienzgedanken zu verabschieden. Erziehung und Sozialisation können – bildlich gesprochen – den Zugang zur Genussfähigkeit verschüttet haben. Wer kennt die von den Bezugspersonen in der Kindheit übernommenen, negativen Glaubenssätze nicht: „Genuss ist was für Faule!“ oder „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“

Als erwachsener Mensch hast du jedoch immer die Freiheit selbst zu entscheiden, wo du deine individuellen Grenzen im Sinne deiner Bedürfnisse ziehen und welchen Glaubenssätzen und Überzeugungen du (weiterhin) folgen willst.

Genussfähigkeit in der therapeutischen Arbeit und im Coaching

In meiner Arbeit begegne ich regelmäßig sehr gestressten, verängstigten oder erschöpften Menschen. Was die unterschiedlichen Personen verbindet, ist in der Regel ein permanent sehr hohes Anspannungslevel: Das Aktivierungsprogramm des autonomen Nervensystems (Sympathikus) fährt zu schnell zu hoch. Damit befinden sich die Betroffenen mehr oder weniger in einem dauernden Kampf-/

Fluchtmodus. Entspanntes Zurücklehnen haben diese Menschen im Realen wie im Übertragenen verlernt. Das wird oft allein schon durch die Sitzhaltung in den Therapie- bzw. Coachingstunden sichtbar.

Gezieltes Genusstraining zur Erhöhung der Genussfähigkeit kann hier sehr hilfreich sein. In diesem euthymen – also stimmungsausgleichenden – Training, das seine Wurzeln in der Verhaltenstherapie hat, kommt es zu einer Wiederbelebung der positiven Gefühle bzw. Daseinszustände, die mit Genuss einhergehen: Freude, Lachen, Wohlgefühl, Glück, Entspannung. Daraus kann sich Begeisterung entwickeln, sodass selbstverstärkend diese genussbringenden Verhaltensweisen wiederholt werden. Es entstehen neue Gewohnheiten zugunsten eines erhöhten Wohlfühlens. Genusstraining beinhaltet

- eine Anleitung zur Wahrnehmungsdifferenzierung (Was bedeutet für mich Genuss? Was mag ich und was nicht?),
- zur Aufmerksamkeitsfokussierung,
- zur Wiederentdeckung der Sinne und
- zu einer Genuss bejahenden Lebenseinstellung.

Im Sinne des verhaltenstherapeutischen Ansatzes ist das stete Wiederholen und Ausprobieren unumgänglich.

Die Rosinen-Übung …

… ist ein Klassiker unter den Übungen, die man im Genusstraining einsetzen kann: Es ist nicht zwingend erforderlich, mit Rosinen zu arbeiten. Der Zenmeister

Edward. E. Brown setzt z. B. gern Chips ein. Ich verwende je nach Gruppe oder im Einzelsetting verschiedene Trockenfrüchte oder auch Schoko-Stückchen. Bleiben wir der Einfachheit halber bei der Rosine. Die Übung verläuft immer nach demselben Prinzip: Über alle Sinnesorgane erarbeitest du dir äußerst langsam deine Rosine in all ihren Einzelheiten – vom Gefühl, die Rosine in der Hand zu spüren, bis hin zum Zerkauen und Runterschlucken eines Teils der Rosine. Wenn ich diese Übung anleite, dauert das Essen einer Rosine 20 Minuten.

Alternative Übungen

Ein weiterer Klassiker ist das gezielte Ansprechen einzelner Sinneskanäle. Hier kannst du für das Fühlen verschiedene Stoffe bzw. Objekte aus unterschiedlichen Materialien nutzen, für das Riechen mehrere Duftstoffe, für das Schmecken unterschiedliche Getränke. Besonders interessant wird dies übrigens, wenn du mit geschlossenen Augen diese Übung durchführst. Denn allzu oft werden wir visuellen Wesen zu sehr von Optiken vereinnahmt. Übrigens ist es durchaus sinnvoll, nicht nur Angenehmes wahrzunehmen, sondern eben im Sinne der o. g. Wahrnehmungsdifferenzierung auch Unangenehmes genau in den Fokus zu nehmen.

Genussregeln

Im Genusstraining übt der Betroffene, die Aufmerksamkeit auf angenehmes und unangenehmes Erleben auszurichten, zur Schulung der eigenen Unterscheidungsfähigkeit: Was mag ich, was mag ich nicht? Grundlage hierfür sind

- genussfördernde Gedanken,
- die (Eigen-) Erlaubnis, hedonistische Aspekte ausleben zu dürfen, und
- ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Selbstfürsorge als Ergebnis eines ausbalancierten Selbstwertgefühls.

Deshalb können Regeln im Genusstraining unterstützend helfen:

1. Genuss braucht Zeit.
2. Genuss braucht Erlaubnis.
3. Genuss braucht Aufmerksamkeit.
4. Genuss klappt besonders gut über den Favoriten-Sinn.
5. Genuss braucht Erfahrung.
6. Genuss braucht Begrenzung (und Askese) – weniger ist mehr.
7. Genuss ist alltäglich.

Fazit

Die eigene Genussfähigkeit immer wieder anzusprechen und zu schulen, ist aus meiner Sicht ein erstklassiger Weg, dem Druck und der Beschleunigung der heutigen Zeit einen Gegenpol zu setzen. Den Stress werden wir grundsätzlich nicht abschalten können. Die spannende Frage ist: Was kann ich tun, um aufzutanken und dem Stress kontra zu bieten? Eine ausgeprägte Genussfähigkeit kann hierauf eine durchaus passende Antwort sein.

Mehr von Julia Cremasco bei psylife:
www.psylife.de/magazin/autoren/julia-cremasco

Foto: Hai Phung – unsplash.com

Natalie Waschke

Psychohygiene für Psychotherapeuten im Praktikum – Wie man das Klinikjahr übersteht

Wenn du gerade Psychotherapeut im Praktikum bist, kennst du das vielleicht: volle Wochen, viel Stress und noch dazu ein leeres Konto. Die aktuellen Rahmenbedingungen sind wenig wertschätzend und machen gerade das Klinikjahr zu einer schwierigen Phase. Wie du das nicht nur überlebst, sondern auch mehr auf dich selbst achten kannst.

Ich bin Psychotherapeutin in Ausbildung – du auch? Während Freunde und ehemalige Studiumskollegen den Kopf schüttelten („Unter diesen Bedingungen mache ich auf gar keinen Fall die Ausbildung!“), ließ ich mich drauf ein – im

vollen Bewusstsein dafür, was das vor allem im Klinikjahr für die meisten Psychotherapeuten im Praktikum (oder auch „PiPler“ genannt) bedeutet: kein oder nur sehr wenig Geld für die Arbeit, die man leistet – obwohl man bereits ein einschlägiges Studium hinter sich hat. Viel Verantwortung. Oftmals fehlende Einarbeitung oder Anleitung (nicht wenige PiPler fühlen sich dadurch ins kalte Wasser geschmissen und überfordert). Daneben Jobs und Nebentätigkeiten, um die Kosten der Ausbildung zu finanzieren und von etwas zu leben. Abends oder am Wochenende Theorieseminare und Selbsterfahrungstermine. Zeit für Erholung bleibt da wenig. Aber vielleicht geht es dir ja wie mir: ich wollte nun mal Psychotherapeutin werden. Und wenn ich nicht gerade eine unbestimmte Anzahl von Jahren auf die strukturellen Veränderungen in der Ausbildung warten wollte, würde ich mich den Rahmenbedingungen stellen müssen.

Wofür tue ich das hier eigentlich?

Schon im ersten Ausbildungsjahr bin ich dann erschrocken angesichts der Erschöpfung bei vielen Ausbildungsteilnehmern. Sind wir nicht gerade dabei, einen Wunschberuf zu erlernen? Statt Freude und Enthusiasmus hörte ich an vielen Stellen von langen Tagen, vollen Wochen und Stress. Quält man sich müde ins Seminar, kann man sich schnell fragen, warum man das alles überhaupt tut – selbst wenn es der Traumberuf ist und selbst wenn man vorher wusste, was die Rahmenbedingungen sein würden. Manche beginnen, die Tage zu zählen. Ja, man könnte sich eine Art Kalender basteln, indem man die Tage kreuzt, die man im Klinikjahr schon geschafft hat … Aber macht das zufrieden? Wahrscheinlich nicht.

(Wenig) Balance zwischen Verausgabung und Belohnung

Beim Modell der Gratifikationskrise wird davon ausgegangen, dass wir dann in der Lage sind, berufliche Belastungen auch langfristig auszuhalten und Zufriedenheit zu erleben, wenn die Belastungen durch entsprechende Belohnungen ausgeglichen werden (z. B. durch Gehalt, Beförderung oder Wertschätzung). Sind Verausgabung und Belohnung hingegen langfristig im Ungleichgewicht führt das zu negativen Gefühlen wie Frust oder Wut. Das kann Stress auslösen und somit langfristig gesundheitsschädlich sein.

Wie sieht das für Psychotherapeuten im Praktikum aus? Geld bekommen viele von uns eben nicht. Auch Aufstiegschancen werden sich wahrscheinlich eher selten ergeben – außer in der Einrichtung, in der du die praktische Tätigkeit ableistest, wird gerade eine Stelle frei. Man könnte noch die „Beförderung" zum Psychotherapeuten nach Beendigung der Ausbildung dazuzählen – aber das ist sehr langfristig gedacht.

Foto: Burst – Pexels.com

Zeit für Erholung bleibt im Klinikjahr wenig.

Zwei von drei beruflichen Belohnungsfaktoren fallen also schon mal weg. Am ehesten relevant ist demnach die Wertschätzung, z. B. durch Kollegen. Vielleicht kannst du – wie ich – sagen, dass du Wertschätzung in deinem beruflichen Umfeld erfährst. Das mag dich motivieren und dir ein gutes Gefühl geben. Aber was, wenn selbst das nicht vorhanden ist?

Selbstwertschätzung

Sich selbst wertzuschätzen – und zwar stabil, also unabhängig vom Feedback anderer – ist nicht nur wichtig, um das Fehlen anderer „Belohnungen" zu kompensieren, sondern auch, um grundsätzlich langfristig mit sich und seiner Arbeit zufrieden zu sein. Zu den Formen der Selbstwertschätzung könnte es gehören, dich selbst zu loben oder für die geschaffte Arbeit zu belohnen. Du könntest auch anderen von deinen Erfolgen erzählen und stolz auf dich sein – z. B. wenn du dich mit anderen PiPlern zum Feierabend auf einen Kaffee triffst.

Eigenlob stinkt nicht

In einer Gesellschaft, in der „Eigenlob stinkt", mag das zunächst schwerfallen – vor allem dann, falls du mit wenig Erfahrung in einem Umfeld arbeitest, in dem es nur wenig Anleitung und Anerkennung gibt. Da können Selbstzweifel und Hilflosigkeit schon mal lauter, die eigenen Schwächen und Fehler schon mal sichtbarer werden. Aber Selbstwertschätzung lässt sich zum Glück üben. Je häufiger du bewusst deinen Fokus auf Erfolge lenkst (z. B. in dem du dir zum Feierabend aufschreibst, was du gut gemacht hast), umso leichter wird es dir fallen. Da zählen

auch die kleinen, alltäglichen Erfolge dazu! Das fühlt sich nicht nur gut an und stärkt den Selbstwert, sondern steigert eben auch deine Arbeitszufriedenheit und macht dich unabhängiger von der (ggf. fehlenden) Wertschätzung anderer.

Auf Entlastung achten

Was machst du eigentlich in deiner wenigen freien Zeit neben Klinik, Nebentätigkeit und Theorieseminaren? Das ist eine entscheidende Frage! Oftmals fehlt in stressigen Phasen für erholende Aktivitäten als erstes die Zeit. Stress kann aber nur dann gut bewältigt werden, wenn nach der Anspannung, die durch Stress entsteht, auch eine Entspannung folgt. Gerade in stressigen Phasen ist es daher wichtig, dass du dir regelmäßig Zeit für Erholung reservierst.

Dabei hat die Art der Erholung einen großen Einfluss darauf, wie erholsam es wirklich ist. Sie muss nämlich passen! Besuchst du nach dem Kliniktag das Fitnessstudio, weil du das Gefühl hast, dass du „musst“? Dann wird dich das mit Sicherheit weniger erholen, als wenn du wirklich spürst, wie du Freude an Bewegung hast, wie es dich zufrieden macht und dich auf andere Gedanken bringt.

Die Mischung macht’s

Optimaler Weise haben wir verschiedene Erholungsmöglichkeiten in unserem Repertoire, von denen wir wissen, dass sie uns gut tun. Eine Mischung aus entspannenden und aktivierenden Aktivitäten ist am besten. Ein Abend auf der Couch, ein Sauna-Besuch oder ein Bad können deinem Körper helfen, neue Kräfte

zu tanken. Besteht dein Erholungsrepertoire allerdings hauptsächlich aus solchen passiveren Arten der Erholung, kann es sein, dass dir langfristig die Aktivierung fehlt und sich bei dir ein Gefühl der Leere einstellt. Baue daher auch aktivierende Tätigkeiten in deine Arbeitswoche ein. Das kann Sport sein, aber auch kreative Beschäftigungen, eine Verabredung mit Freunden oder andere Unternehmungen. Solche anregenden Tätigkeiten machen nicht nur Spaß, sondern können dir auch helfen, neue Impulse zu entwickeln, auf neue Gedanken und Ideen zu kommen und somit auch neue Perspektiven auf gegenwärtig schwierige Situationen zu entwickeln.

Austausch mit anderen PiPlern

Neue Perspektiven schaffst du dir auch durch den Austausch mit anderen. Neben Freunden und Familie, suche auch den regelmäßigen Austausch mit PiPlern. Sie stecken in der gleichen Lage und können dadurch deine Probleme und Sorgen besser nachempfinden. Warum also mit dem Start einer Intervisionsgruppe warten, bis die Ausbildung fortgeschrittener ist? Was später hilft, hilft auch jetzt. Kollegialer Austausch bietet Hilfestellungen und neue Perspektiven zur Problemlösung. Er macht die Situation durch Zuhören, Verständnis oder aber gemeinsames Schimpfen einfach etwas erträglicher.

Wichtiges Repertoire für die Zukunft

Nach 12 Monaten und 1.200 Stunden ist dann das Klinikjahr überstanden. Neben therapeutischen Erkenntnissen und dem Wissen darum, wie es ist, in einer Klinik

zu arbeiten, wirst du dir ein Repertoire aufgebaut haben, mit belastenden und stressigen Zeiten umzugehen. Was hat dir Kraft gegeben? Mit wem konntest du dich gut austauschen? Bei welchen Aktivitäten konntest du dich erholen? Das mag vielleicht die wichtigste Erkenntnis von allen sein. Denn wir sind dabei, einen Beruf zu erlernen, der emotional belastend ist und für den ein selbstfürsorglicher und achtsamer Umgang mit sich selbst unumgänglich ist.

Schlussbemerkung

Vielleicht denkst du jetzt, dass ich weniger von Selbstwertschätzung und Erholung hätte schreiben und lieber mehr dazu hätte ermutigen sollen, gegen die bestehenden Rahmenbedingungen zu demonstrieren. Ja, mach das! Geh auch demonstrieren. In Zukunft sollten uns Psychotherapeuten in Ausbildung definitiv bessere und wertschätzendere Rahmenbedingungen ermöglicht werden.

Bis es so weit ist, werden viele von uns weiterhin die Ausbildung unter den gegenwärtigen Rahmenbedingungen machen, aus dem schlichten Wunsch heraus, als Psychotherapeut arbeiten zu können. Neben politischen Aktionen vergesst daher nicht, auf euch selbst zu achten.

Mehr von Natalie Waschke bei psylife:
www.psylife.de/magazin/autoren/natalie-waschke

Foto: Lina Trochez – Unsplash.com

Elisabeth Wrubel

Achtsamkeit – Gelassenheit im Handumdrehen*

Eine tägliche Achtsamkeitspraxis muss im Alltag nicht unbedingt stundenlanges Meditieren bedeuten. Weniger, aber regelmäßig ist beim Achtsamkeitstraining manchmal mehr. Du möchtest selbst öfter in deinem Praxisalltag durchatmen? Oder du würdest gerne mit Klienten und Patienten stressreduzierende Achtsamkeit üben und brauchst Anregungen? Elisabeth Wrubel stellt ihre Achtsamkeitskarten vor – und hat ein paar Übungen dabei, die du direkt ausprobieren kannst.

„Achtsamkeit" – vielleicht denkst du bei dem Wort an stundenlanges Meditieren, Buddhismus und Teezeremonien. Richtig ist, dass Achtsamkeit

seine Wurzeln im Buddhismus hat und seit über 2.500 Jahren praktiziert wird. Unabhängig davon, tauchte das Konzept der Achtsamkeit vor einigen Jahren auch vermehrt in unseren westlichen Ländern auf. Zunächst in Zusammenhang mit Burnout und Stressreduktion. Oder als Achtsamkeitstrainings für Führungskräfte. Nicht zu übersehen ist allerdings, dass immer mehr Studien und wissenschaftliche Arbeiten den Weg in die Öffentlichkeit finden und die positiven Einflüsse von Achtsamkeitsübungen auf mentales und körperliches Wohlbefinden und Stressreduktion bestätigen.

Die weltweit durchgeführten Forschungen und Studien zur Auswirkung von Meditation auf Angst, Stress und das Immunsystem von Jon Kabat-Zinn, Professor Emeritus für Medizin an der University of Massachusetts Medical School, haben zu einer wachsenden weltweiten Bekanntheit beigetragen. Durch seine Arbeit bieten heute medizinische und psychologische Einrichtungen in der ganzen Welt Achtsamkeitstraining und die von ihm entwickelten MBSR-Kurse an.

Achtsamkeit im hektischen Alltag?

Es stellt sich nun die Frage, inwieweit Achtsamkeitstrainings in einer von Hektik und Materialismus geprägten westlichen Welt Eingang finden können. Die Neugierde in der allgemeinen Öffentlichkeit wächst. Auch im Coaching fragen Klienten vorsichtig nach Achtsamkeit, aber „ohne Guru “ und „ohne Religion“. Meist gefolgt von der Einschränkung, dass man am stundenlangen Sitzen nicht interessiert sei und auch keine Zeit habe. Das Thema Achtsamkeit hat auch nicht zwingend mit Meditation zu tun und schon gar nicht mit stundenlangem Sitzen –

eher mit einer meditativen Haltung. Jon Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit als absichtsvoll, nicht wertend und auf den gegenwärtigen Moment ausgerichtet. Eigentlich ganz einfach, oder?

Eine kleine Kostprobe

Lassen wir es auf einen Versuch ankommen! Stoppe kurz mit dem Lesen, lehne dich auf dem Stuhl, auf dem du vermutlich sitzt, zurück und spüre deinen Körper. Versuche ganz bewusst den Körper wahrzunehmen. Lass dir dafür Zeit, mindestens für eine gefühlte Minute!

Nach der Minute nehme wahr: Was hast du gespürt? Konntest du die Sitzfläche, die Füße, den Boden und die Schuhe wahrnehmen? Wo war deine Atmung zu spüren? Gab es Spannungen und/oder Druck am Körper?

Wenn du diese Fragen nicht beantworten kannst, haben dir deine Gedanken schon in der kurzen Zeit einen Streich gespielt und dich abgelenkt. Lege in dem Fall deine Hand auf den Bauch und spüre so deinem Atem nach. So einfach, und dann doch nicht! Kannst du dich spüren, so bist du damit ganz unmittelbar im Hier und Jetzt gelandet.

Achtsam sein mit Achtsamkeitskarten

Das Thema Achtsamkeit umfasst alle Bereiche des Lebens. Achtsamkeit kann man immer und überall üben. Und umso öfter du achtsam bist, desto leichter fällt es dir irgendwann – wie bei einem Muskel, den man stetig aufbaut.

Du oder deine Klienten wünschen sich eine Erinnerung oder Inspiration für die täglichen Achtsamkeitsanker? Der kleine Grazer Verlag *Limarutti* hat dafür ein Achtsamkeits-Kartenset mit 108 Karten auf den Markt gebracht. Vorne auf den Karten sind ganz verschiedene, ansprechende Fotos abgebildet. Und auf der Rückseite findest du kurze Anleitungen und Inspirationen für Achtsamkeitsübungen.

Foto: Limarutti Verlag

Achtsamkeitshäppchen

Die hochwertig gestalteten Karten erinnern dich über den Tag verteilt an die einzelnen Achtsamkeitsübungen. Natürlich nicht alle 108 auf einmal, sondern in kleinen Häppchen mit 2–3 Übungen pro Tag zum Eingewöhnen. Hier finden sich ganz unterschiedliche Anregungen: die Aufforderung zu lächeln, ein kurzes Nichtstun bis hin zum genussvollen Essen oder Kaffeetrinken. Den Übungen wird bei regelmäßiger Anwendung eine starke stressreduzierende Wirkung zugeschrieben.

Sinn und Zweck der Übungen ist es, dem Alltag bewusster und damit auch gelassener zu begegnen. In einer von Unruhen geschüttelten Welt innerlich Halt zu finden. Aus der Stressforschung wissen wir, täglich ein paar Minuten von der Hektik loszulassen, ist wesentlich effektvoller, als ein oder zwei Stunden wöchentlich zu entspannen.

Mehr Beispiele gefällig?

Um dir einen Einblick zu geben, welche Übungen dich bei dem Kartenset **„100+8 Möglichkeiten zur Gelassenheit und Achtsamkeit“**, erwarten, zeige ich dir hier schon mal drei Übungen, die du direkt ausprobieren und auf dich wirken lassen kannst.

NICHTSTUN

Gönne dir für einen Moment „Nichtstun“. Bleibe einfach, wo immer du bist, nimm deine Umgebung wahr, jedoch ohne etwas zu bewerten oder zu reagieren. Die Unterlagen am Schreibtisch, das Papierknäuel neben dem Papierkorb, der verschobene Besuchersessel, das klingelnde Handy, der ärgerliche Kollege, der Geruch des Kaffees. Es ist, wie es ist. Bleibe „unbeteiligt“, sehe nur alles, wie es jetzt im Moment ist. **Que sera sera.**

WOLKEN SCHAUEN

Gehe hinaus. In den Park, auf eine Wiese, vors Haus, auf den Balkon, auf den nächsten Kinderspielplatz. Setze dich! Irgendwohin, auf den Boden, ziehe deine Schuhe aus. Vielleicht kannst du dich sogar auf einer Parkbank ausstrecken oder auf der Wiese. Beobachte – ohne zu denken – die Wolken, Kondensstreifen, Vögel – wie sie alle kommen, sich verändern und vorüberziehen. **Das was bleibt ist der blaue Himmel.**

RIECHEN

Versuche, die Welt über die Nase wahrzunehmen. Schnupper nicht nur am Kaffee und am frischgebackenen Kuchen, sondern nimm den Geruch von frischem

Regen, von feuchter Erde genauso wahr, wie das Rasierwasser deines Kollegen. Unterscheide die Gerüche in den einzelnen Räumen deiner Wohnung, im Büro oder dem Supermarkt. **Nimm einen Moment, eine Stunde, einen Tag die Welt über deine Nase wahr.** Immer wieder.

Einsatz in Therapie und Coaching

Als Coach oder Therapeut kannst du persönlich von den Achtsamkeitskarten und -Übungen profitieren: kleine Pausen im hektischen Praxisalltag, durchatmen zwischen den Terminen, achtsam mit sich und den eigenen Gefühlen sein, auf sich achten.

Neben dem persönlichen Nutzen der Karten, kannst du diese aber auch mit deinen Klienten und Patienten einsetzen, z. B. wenn es um Stress und Burnout geht oder zur Ressourcenaktivierung und Steigerung der Selbstfürsorge. Die Bildkarten eignen sich auch, um das Thema in einer Gruppe zu nutzen, z. B. für eine anregende und ressourcenaktivierende Einstiegs- und Befindlichkeitsrunde. Der kreativen Nutzung der Bildkarten sind keine Grenzen gesetzt. Und falls du doch noch etwas mehr Informationen brauchst, liegt den Karten noch ein Booklet mit mehr Ideen bei.
(*Anzeige)

Weitere Informationen zum Kartenset 100+8 findest du unter www.100und8.at

Mehr von Elisabeth Wrubel bei psylife:
www.psylife.de/magazin/autoren/elisabeth-wrubel

Foto: Tom Freudenberg

Christine Brähler im Interview: „Fürsorge für andere bedarf der Fürsorge für sich selbst“

Ein Großteil der Menschen geht mit sich selbst ungeduldiger, härter und unfreundlicher um als mit einem guten Freund in einer ähnlichen Situation. Mit der Psychotherapeutin Christine Brähler sprachen wir darüber, welche Bedeutung Selbstmitgefühl für unsere seelische Gesundheit hat und warum es gerade für „Profis“ wichtig ist, sich mit diesem Thema zu beschäftigen.

Christine Brähler hat sich auf die achtsamkeits- und mitgefühlsbasierte Behandlung komplexer psychischer Probleme spezialisiert und ist Ausbilderin im

achtsamkeitsbasierten Selbstmitgefühlstraining. Sie ist Psychologische Psychotherapeutin, Dozentin und Supervisorin mit eigener Praxis in München und zeigt Klinischen Psychologen und Psychotherapeuten in ihren Workshops Wege, wie sie Selbstmitgefühl für sich selbst entdecken, aber auch in die Psychotherapie integrieren können.

Selbstmitgefühl – was ist das eigentlich genau?

Die US-amerikanische Psychologin Dr. Kristin Neff hat Selbstmitgefühl folgendermaßen beschrieben: Anstatt eine Belastung zu ignorieren oder sich in Geschichten darüber zu verstricken, erkennen wir an, dass wir belastet sind, und nehmen wahr, wie sich das körperlich und emotional anfühlt. Anstatt uns im Erleben der Belastung einzigartig, allein und minderwertig zu fühlen, machen wir uns bewusst, dass alle Menschen schwierige Zeiten durchleben, und dass uns das Auf und Ab des menschlichen Lebens miteinander verbindet. Anstatt verärgert mit uns selbst zu sein, wenn etwas schiefgelaufen ist, trösten und ermutigen wir uns und reichen uns selbst eine helfende Hand – so wie wir es für einen guten Freund tun würden. Kurz gesagt, besteht Selbstmitgefühl aus gleichmütigem Gewahrsein der Belastung, dem Bewusstsein für das gemeinsame Menschsein und Selbstfreundlichkeit.

Oft wird Selbstmitgefühl mit Selbstmitleid verwechselt. Dieses entsteht, wenn wir glauben, mit unserer Not allein zu sein und uns unverstanden fühlen. Dann kreisen wir immer mehr um unsere Leidensgeschichte und verstricken uns darin, so dass wir uns letztendlich schlechter fühlen. Hinter Selbstmitleid verbirgt

sich meist die Sehnsucht, von anderen Menschen wahrhaftig in der eigenen Not gehört und gesehen zu werden und Zuwendung zu bekommen. Auch dann kann es helfen, sich von sich selbst „gefühlt zu fühlen“, das eigene Leid zu validieren: Ja, das ist wirklich anstrengend. Es tut mir leid, dass du dich so belastet fühlst. Es ist nachvollziehbar bei all dem Stress. Was brauchst du denn gerade?

Das sind Dinge, die wir auch unseren Mitmenschen häufiger sagen könnten.

Mitgefühl mit anderen und die Bereitschaft, Bedürftigen zu helfen, sind zutiefst menschliche Werte, auf die wir zählen – auch für den Fall, dass wir selbst einmal Hilfe benötigen. Allerdings bestimmen Hilfsbereitschaft und Mitgefühl – so weit verbreitet diese Werte sind – nicht unser tatsächliches Handeln. Ein Grund dafür liegt in unserer fest verdrahteten Sensibilität für und Aversion gegen Schmerzen. Die deutsche Neurowissenschaftlerin Prof. Dr. Tania Singer entdeckte in ihren Versuchen, dass die Not anderer bei ihren Probanden Empathie-Schmerzen auslöste, die auf Dauer unerträglich waren. Hilflosigkeit, Überforderung und schließlich das Abwenden von der Not sind die natürlichen Folgen.

Mitgefühl hingegen wurde in Singers Studien als positiver Geisteszustand beschrieben, der uns die Kraft gibt, uns anderen zuzuwenden, ohne dabei auszubrennen. Singer konnte zudem zeigen, dass es möglich ist, durch geistiges Training explizit Mitgefühl zu üben und weniger Empathie-Schmerz zu empfinden. Doch der Übungsweg zu mehr Mitgefühl beginnt mit dem Selbstmitgefühl. Seine Heiligkeit, der 14. Dalai Lama sagte dazu: „Damit jemand echtes Mitgefühl für

andere entwickeln kann, muss er zuerst ein Fundament haben, auf dem er Mitgefühl kultivieren kann. Dieses Fundament ist die Fähigkeit, sich mit den eigenen Gefühlen zu verbinden und sich um sein eigenes Wohlergehen zu kümmern. Fürsorge für andere bedarf der Fürsorge für sich selbst."

Aber haben wir nicht alle zur Genüge Mitgefühl mit uns selbst?

Die Idee, dass wir über genügend Selbstmitgefühl verfügen, rührt zum Teil aus dem Missverständnis, dass Selbstmitgefühl egozentrisch sei, dass wir dadurch nur noch um uns selbst kreisen und andere vernachlässigen würden. Forschungsbefunde beweisen das Gegenteil: Zum einen korreliert Selbstmitgefühl nicht mit Narzissmus, dafür aber mit Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen und Niederlagen, mit Zuversicht, Weisheit und Lebenszufriedenheit sowie mit einer gesünderen Lebensweise. Zum anderen können sich Personen mit mehr Selbstmitgefühl besser in andere hineinversetzen. In Beziehungen werden sie als zufriedenere Partner erlebt und als kompromissbereiter, konfliktfähiger und empathischer beschrieben. Selbstmitgefühl macht uns also nicht egoistisch, sondern hilft uns, Verantwortung für unsere eigenen unerfüllten Bedürfnisse zu übernehmen – und somit mehr Kapazität zu schaffen, um für andere auf nachhaltige und authentische Weise da zu sein.

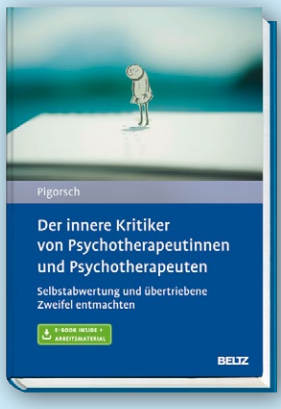
Das komplette Interview sowie mehr von Susanne Koch bei psylife:
www.psylife.de/magazin/autoren/susanne-koch
Mehr zum Thema Achtsamkeit bei psylife:
www.psylife.de/magazin/achtsamkeit

Hilfen für den Berufsalltag

Alle Titel sind auch einzeln als **E-Book** *erhältlich*

Dieses Buch bietet ein achtwöchiges Trainingsprogramm, das schrittweise und anhand zahlreicher Übungen zu einem achtsameren Umgang mit sich selbst, seinem Beruf und seiner Klientel anleitet.

Mit E-Book inside u. Arbeitsmaterial
2., überarb. Aufl. 245 Seiten.
€ 42,95 D • ISBN 978-3-621-28715-9



»Du bist nicht gut genug!« – Der richtige Umgang mit dem inneren Kritiker ist ein wichtiger Aspekt für die Selbstfürsorge. Dieses praktische Buch liefert dafür die Grundlagen und Strategien. Mit vielen Fallbeispielen und Interviews mit Betroffenen.

Mit E-Book inside u. Arbeitsmaterial
243 Seiten • € 36,95 D
ISBN 978-3-621-28573-5

Mit einer Fülle an praktischen Vorschlägen und Übungen zeigt die Autorin, was man gegen die Mitgefühlsmüdigkeit tun kann und wo jeder einzelne bei sich ansetzen kann.

Mit E-Book inside u. Arbeitsmaterial
169 Seiten • € 36,95 D
ISBN 978-3-621-28688-6

Leseproben unter **www.beltz.de/psychologie**

BELTZ

Photo by Plush Design Studio on Unsplash

Das kostenfreie **Online-Magazin** für alle, die in Psychotherapie, Beratung oder Coaching tätig sind. Aus dem Deutschen Psychologen Verlag.

www.psylife.de

facebook.com/psylife.de psylife_de @psylife_de