

**Projektbericht zum Pilotprojekt der Professor Dr. Werner Maaßen Stiftung:
„Wenn alles zuviel wird...“ – Wege aus der Überlastung finden – Chronischer
Erschöpfung vorbeugen von November bis Dezember 2008**

Das Projekt richtete sich an berufstätige Frauen und Männer, die Anregungen zur Vorbeugung vor oder zur Bewältigung von „Burnout“-Symptomen oder Stresserkrankungen suchen. Ziel des Projekts war, dass die TeilnehmerInnen dauerhaften Stress- oder Belastungssituationen konstruktiv begegnen und ihre Gesundheit erhalten können.

Das Projekt wurde mit einem öffentlichen Vortrag im Oktober 2008 in Lörrach eingeleitet, in dem Frau Dr. med. Marie-Luise Gander, Oberärztin der Klinik für Psychosomatik in Bern („Inselspital“), zu den Ergebnissen der Stressforschung referierte.

I Der thematische Ablauf des Pilotprojekts

1. Abend: 6. November

- Einführung in das Projekt und Vorstellung der Themen
- Vorstellungsrunde und Bestandsaufnahme aller TeilnehmerInnen in Bezug auf die derzeitige Stressbelastung
- Zielstellung der TeilnehmerInnen: Wohin möchte ich durch das Projekt kommen?

2. Abend: 13. November

Thema Achtsamkeit:

- Achtsamkeit auf den Körper
- Achtsamkeit auf den Atem
- Umgang mit Schmerzen
- Übungen zum Thema Achtsamkeit, die sich zu Hause durchführen lassen

3. Abend: 20. November

Themen:

Grundlagen der Emotionsregulierung

Unterscheidung von Gefühlen und Gedanken

Umgang mit stressverstärkenden Gefühls- und Gedankenabläufen

4. Abend: 27. November

Thema: Persönliche Ziele und die Schritte dorthin

Einzelarbeit mit jedem Teilnehmer/jeder Teilnehmerin an dem Weg von der Jetzt-Situation zum Gewünschten bezogen auf ein berufliches oder privates Ziel

Beschäftigung mit wichtigen Lebenszielen

5. Abend: 4. Dezember

Thema: Übungen zur Achtsamkeit in der Begegnung mit anderen

6. Abend: 11. Dezember

Thema: Stolpersteine auf dem Weg – Bearbeitung der erwarteten Hindernisse

Abschlussauswertung der TeilnehmerInnen: Was nehme ich mit in den Alltag?

Zusätzlich zu den Gruppenabenden gab es das Angebot eines Vor- und eines Nachgesprächs mit der Projektleiterin, das einige TeilnehmerInnen nutzten. Außerdem traf sich die Gruppe Ende Januar 2009 zu einem Nachtreffen von drei Stunden.

II. Die Gruppe

Am Pilotprojekt nahmen neun Personen aus unterschiedlichen Berufen teil:

Haushalt und Kindererziehung, Sozialarbeit, Altenpflege, Verwaltung, Handwerk, heilende Berufe. Die Teilnehmer waren zwischen 35 und 60 Jahre alt.

Die Gruppe traf sich jeweils von 20 bis 22 Uhr.

Entweder zu Beginn oder zum Schluss gab es an jedem Abend eine Runde, in der sich die TeilnehmerInnen über ihr persönliches Befinden äußern und austauschen konnten.

III: ReferentInnen:

Jürgen Heß

Jahrgang 1962, diplomierter Altenpfleger, 2002-2003 Fortbildung zum Stationsleiter.

Verschiedene Weiterbildungen zum Thema Achtsamkeitsmeditation und Tiefenökologie.

Kursleitung zum Thema Achtsamkeit in der Pflege

Anette Maaßen-Boulton

Jahrgang 1957, Dipl. Sozialwissenschaftlerin und Heilpraktikerin mit Praxis in Todtmoos (Schwerpunkt Chinesische Medizin und Beratung), 17 Jahre Leitung einer Bio- und

Kurpension, Mitglied des Stiftungsrates, Projektleitung

Margarete Schneberger

Jahrgang 1949, Dipl. Sozialwissenschaftlerin, Organisationsberatung und systemisches Coaching, Leitung des Belchen Instituts für Pflegemanagement in Steinen, Mitglied des

Stiftungsrates

IV: Auswertung

(Quellen: Die von allen TeilnehmerInnen bei / nach jedem Treffen ausgefüllten Auswertungsbogen sowie ihre mündlichen Rückmeldungen am letzten Gruppenabend, zu den Nachgesprächen und zum Nachtreffen)

Hilfreich am Angebot wurde empfunden:

- die Offenheit und gegenseitige Unterstützung in der Gruppe
- der „Kontrolleffekt“ der Gruppe: beim nächsten Mal von jedem zu hören, was er/sie umgesetzt hat
- die Ressourcen- und Lösungsorientierung des Angebots
- das Finden und Setzen persönlicher Ziele und die Arbeit am Weg dorthin
- die Körper- und Atemübungen
- die Achtsamkeitsübungen

Als Wirkung des Angebots nannten die TeilnehmerInnen:

- größere Gelassenheit

- mehr Mut, Dinge anzugehen
- „Aufrütteleffekt“: mehr Bewusstheit im Alltag
- klarere Ziele
- Nein sagen können
- mehr auf die eigenen Gedanken in ihrer stressverstärkenden Wirkung achten
- Gestärktsein durch die Gruppenerfahrung

Als Wünsche für eine Erweiterung des Angebotes wurden geäußert:

- das Thema Kommunikation
- das Thema Umgang mit Konflikten (schwierige Situationen durchspielen)
- das Thema Selbst- und Fremdwahrnehmung
- das Thema Lebensphasenwissen

Wünsche für den Ablauf waren:

- eine inhaltliche Zusammenfassung am Ende jedes Abends
- an jedem Abend eine Abschlussrunde mit der Fragestellung: Was setze ich diese Woche um?

V. Umsetzung in den neuen Angeboten der Stiftung:

Aufgrund der Rückmeldungen wurde das Angebot auf sieben Abende erweitert. Außerdem trifft sich die nächste Gruppe jeweils für drei Stunden, so dass mehr Raum für jeden Einzelnen entsteht.

Aufgrund der Erfahrungen in den Einzelgesprächen, die als sehr unterstützend erlebt wurden, bieten wir zusätzlich noch ein Zwischengespräch an, in dem jede/r Gelegenheit hat, ein persönliches Anliegen zu vertiefen.

VI. Thematische Struktur des nächsten geplanten Projektes:

- 22.4. Gesundheitliche und psychische Aspekte von chronischem Stresserleben
Ergebnisse der Achtsamkeitsforschung
Vorstellung von Körperachtsamkeitsübungen
- 29.4. Bedeutung von Wahrnehmungs- und Verhaltensgewohnheiten im Umgang mit Stress
Fähigkeiten zum Selbstkontakt in Bezug auf körperliche Stressmarker
- 13.5. Grundlagen der Emotionsregulierung
Unterscheidung von Gedanken und Gefühlen
- 27.5. Einführung in die Achtsamkeitsmeditation
Achtsamkeit in der Begegnung
- 17.6. Ziele im beruflichen und persönlichen Umfeld setzen und Schritte zur Umsetzung finden
Wege zu einem ausgewogenen Umgang mit Bedürfnissen
- 1.7. Kommunikation und Konfliktregulation
- 15.7. Zusammenführung der Themen und Ausblick