

Achtsamkeit als Werkzeug in der ambulanten Begleitung von Menschen in Krisen

Abschlussarbeit DAS Experienced Involvement
Esther Sörensen

Berner Fachhochschule Fachbereich Gesundheit
Studiengang DAS EX-IN 2010 - 2012

Referent: Prof. Andreas Heuer

Leissigen, 17. März 2012

Inhaltsverzeichnis

1. Zusammenfassung	3
2. Ausgangslage	3
2.1. Einleitung.....	3
2.2. Erfahrungen im begleiteten Wohnen (Sinn und Zweck)	4
3. Fragestellung	5
4. Zielsetzung	5
5. Eingrenzung	5
6. Methode	5
7. Krise und Krisenintervention	5
7.1. Definition aus der Literatur	5
7.2. Meine Erfahrung mit Krisen.....	6
8. Achtsamkeit	7
8.1. Definition aus der Literatur	7
8.2. Meine Erfahrung mit der Achtsamkeit	8
8.2.1. Die Intuition in Zusammenhang mit der Achtsamkeit	10
8.2.2. Ein Grundsatz zur Intuition aus der Literatur.....	11
9. Konsequenzen für die achtsame Begleitung von Menschen in Krisen	12
9.1. Für mich als Begleiterin	12
9.2. Für Menschen in Krisen	13
9.3. Für Fachpersonen.....	13
10. Achtsamkeit ganz praktisch	14
10.1. Übungen	15
10.2. Werkzeuge: Stets zu Diensten	16
11. Ergebnis	18
12. Diskussion (Stärken und Schwächen)	19
13. Schlussfolgerung	20
14. Literaturverzeichnis	21
15. Anhang	22
15.1 Vereinbarung	22

1. Zusammenfassung

Die folgende Arbeit befasst sich mit der Achtsamkeit als wirksames und effizientes Werkzeug in der ambulanten Begleitung von Menschen in Krisen. Ich zeige auf, was Krisen bedeuten, was die Achtsamkeit beinhaltet, erzähle von meinen eigenen Erfahrungen und beleuchte die Konsequenzen, die die Achtsamkeit für mich als Begleiterin und für den Menschen, der in einer Krise steckt, haben kann. Diese Arbeit legt den Fokus auf mein Angebot und dieses richtet sich nach meinen Ressourcen: Ich nutze meine Erfahrungen, um Menschen in Krisen die Hand zu reichen und sie ein Stück ihres Weges zu begleiten. Dabei gehe ich davon aus, dass wir gegenseitig Lernende und Lehrer sind, die einen respektvollen Umgang miteinander pflegen.

2. Ausgangslage

2.1. Einleitung

Unsere Zweizimmerwohnung, die sich im Dachstock unseres Hauses befindet, wurde im vergangenen Jahr zu einem Zufluchtsort für Menschen in Krisen. Ich habe diese Menschen nicht bewusst gesucht, aber mir war sofort klar, dass ihr Dasein mit meinem eigenen Weg zu tun hat, denn ich habe selber etliche Krisen bewältigen müssen. Seit ein paar Jahren gehört der achtsame Umgang mit mir zu meinem Leben und ist für mich von grossem Wert. Zudem bin ich, seitdem ich die Ausbildung EX-IN angefangen habe, auf der Suche nach einer neuen Aufgabe. In diesem Kontext entstand die Idee, ein konkretes Angebot im ambulanten Bereich zu schaffen.

Die EX-IN-Ausbildung, die darauf ausgelegt ist, dass ich meine Erfahrungen mit der Psychiatrie dazu nutze, anderen die Hand zu reichen und sie durch schwierige Situationen zu begleiten, hat mich sehr motiviert, diese Möglichkeit, die mir durch unsere „Ferien“-Wohnung gegeben ist, zu nutzen. Dabei ist für mich ganz wichtig, dass ich nicht in die Rolle einer Psychiatrie-Fachfrau oder einer Ärztin schlüpfte. Das ist faktisch nicht möglich und doch schneller passiert, als einem lieb ist. Ich bin schlicht Esther Sörensen, ich habe meine Geschichte und ich gehe davon aus, dass die Erkenntnisse, die ich daraus gewonnen habe, auch anderen zugutekommen können. Und zwar nicht, indem ich Menschen mit meinen Ratschlägen oder meinem Wissen beeindrucke, sondern indem ich für sie da bin, achtsam und bereit, meiner Intuition zu folgen.

Da ich selber von ambulanten Angeboten profitieren konnte und aus eigener Erfahrung weiss, wie wertvoll sie sind, bin ich überzeugt, dass auch andere Menschen davon profitieren können.

2.2. Erfahrungen im begleiteten Wohnen (Sinn und Zweck)

Nach meinem zweiten Klinikaufenthalt entschied ich, meine Wohnsituation zu ändern. Meine Magersuchtkarriere hatte tiefe Spuren hinterlassen und es schien mir nicht mehr möglich, alleine zu wohnen. Ich bekam das Angebot, in eine Wohngemeinschaft einzuziehen. Nach einem Jahr stellte ich fest, dass in dieser Art des Wohnens für mich zu viel Arbeit und Selbstständigkeit verlangt wurde, ich fühlte mich überfordert. Mit meinem damaligen Seelsorger suchte ich nach einer neuen Lösung. Dabei lernte ich ein Ehepaar kennen, das mir ein Zimmer zur Verfügung stellte. Die offene, warme und herzliche Art dieses Paares gaben mir das Gefühl von Geborgenheit. Meine Probleme waren nicht gelöst, aber zu erfahren, dass diese beiden Menschen an mich glaubten und mich ohne Wenn und Aber akzeptierten, war für mich eine neue und sehr wohltuende Erfahrung. Sie waren mir Eltern und Freunde zu gleich. Ihr Präsent-Sein, ihr ehrliches Interesse an mir und ihre offene und warmherzige Art machten es mir möglich, Vertrauen zu gewinnen. Ein wesentlicher und sehr wichtiger Punkt für mich war auch, dass sich dieses Ehepaar nicht kompetent fühlte, mich in meinem „Grundproblem“ zu beraten. Ihre Aufgabe sahen sie einzig darin, mir einen Ort zu bieten, wo ich mich aufgehoben und wohl fühlen konnte. Ein Jahr später wusste ich, dass ich noch einen weiteren Klinikaufenthalt ins Auge fassen musste. Im Laufe der Therapie bekam ich wieder ein WG-Angebot. Ich traute mir nun zu, Teil einer WG zu sein. Eingebettet in einer Gemeinschaft, in der Verständnis, ein offenes Ohr, Wohlwollen, Gleichberechtigung und Dazu-Gehören eine Selbstverständlichkeit waren, empfand ich als ungemein stärkend. Das WG-Leben lernte mich, was Leben heisst: Von Konflikten bewältigen bis hin zur Organisation eines Haushaltes. Die ganze Zeit über war mein damaliger Arzt unterstützend an meiner Seite.

Diese „privaten“ Angebote gaben mir Raum und Zeit, um in meinem Tempo und meinem Rhythmus ein Stück meines Genesungsweges zu gehen. Menschen um mich zu haben, die an mich glaubten und meine Ressourcen erkannten, gab mir die Chance, mein Einzigartig-Sein zu entdecken.

3. Fragestellung

Wie kann ich Achtsamkeit in der ambulanten Begleitung von Menschen mit Krisen nutzen?

4. Zielsetzung

Den Stellenwert der Achtsamkeit in der Begleitung von Menschen in psychischen Krisen aufzeigen.

5. Eingrenzung

Es geht bei der DAS-Arbeit nicht um Organisatorisches oder die Klärung der Rahmenbedingungen, sondern um die Auseinandersetzung im Alltag mit dem Gast, auf Basis der gelebten Achtsamkeit.

6. Methode

Umfassende Literaturrecherche in deutscher Sprache mit den Schlagworten Achtsamkeit und Krise. Gespräche mit Menschen, die im Alltag und im Beruf Achtsamkeit leben und dabei herausfordernde und heilsame Erfahrungen machen. Gespräche mit Fachpersonen aus der Psychiatrie, die mit der Achtsamkeit arbeiten. Beschreibung meiner eigenen Erfahrungen mit der Achtsamkeit.

7. Krise und Krisenintervention

7.1. Definition aus der Literatur

Hören oder lesen wir das Wort Krise, hinterlässt es bei vielen von uns als erstes ein negatives Bild. Das ist aber nur die eine Seite der Medaille. Die andere Seite ist die der Entscheidung und des Aufbruchs. Die beiden Aspekte werden auch als Tief- und Wendepunkt definiert. In der chinesischen Schrift setzt sich Krise aus zwei Zeichen

zusammen: „Gefahr“ und „Chance“. Egal was die Krise für einen Ursprung hat, sie ist ein emotionaler Stresszustand. Ereignisse können sich zu einer Krise entwickeln. Dies kann davon abhängig sein, was für eine Bedeutung dem Ereignis beigemessen wird. Im Umgang mit Krisen muss eines klar sein: Nicht die Ereignisse (Krankheit, Verlust, Bedrohung) sind die Chance, sondern das Hindurchgehen und das Lernen, mit dem Leben neu um zu gehen. (Juchli, 1994, S. 542). „Eine psychische Krise äussert sich als plötzliche oder fortschreitende Verengung der Wahrnehmung, der Wertesysteme sowie der Handlungs- und Problemlösungsfähigkeiten. Eine Krise stellt bisherige Erfahrungen, Normen, Ziele und Werte in Frage und hat oft für die Person einen bedrohlichen Charakter“ („Wikipedia“, 2012).

In der Fachsprache bedeutet Krisenintervention Hilfe zur Selbsthilfe. Eine Krise ist begleitet von Hilflosigkeit und Angst. Ein erster und wichtiger Schritt ist, dass der Betroffene Hilfe in Anspruch nimmt. Die therapeutischen und begleitenden Bemühungen sollten darauf ausgerichtet sein, dass der Krisengeschüttelte seine Kompetenz wieder erlangen kann (Juchli, 1994, S. 542 - 543).

7.2. Meine Erfahrung mit Krisen

Meine erste ernsthafte Krise ist mir in lebhafter Erinnerung. Mein rasanter Gewichtsverlust veranlasste meine damalige Arbeitgeberin zu handeln, sie vereinbarte einen Arzttermin für mich. Ich war weit unter 40 Kilogramm Körpergewicht gefallen. Mein verzerrtes Denken und Fühlen führten mich in eine tiefe Verzweiflung. Meine Arbeit aufzugeben war in dem Moment undenkbar und unvorstellbar.

Ich fühlte mich so furchtbar elend, leer und sehr, sehr einsam. Kein Mensch, der mich in die Arme nahm, kein Verständnis, keine Erklärung, kein Mitgefühl, nur die Vorwürfe und das Isolierzimmer. Zwei Wochen hinter verriegelter Tür, Bettruhe, Essen und einmal die Woche für eine Stunde ein Psychiater, der wie ein Ölgötze da sass und sich im Schweigen übte, mich anstarrte und auf eine Aussage von mir wartete. Sollte das eine professionelle Krisenintervention gewesen sein?

Meine zweite Krise erlebte ich vor meinem zweiten Klinikaufenthalt. Mein Gewicht sackt auf gerade noch 30 Kilogramm ab. Meine schmerzenden Beine und mein rebellierender Magen nahmen Überhand. Ich konnte keine normale Mahlzeit mehr zu mir nehmen.

Ein halbes Joghurt reichte und schon war die Hölle los. Mich überfiel Panik. Die Konsequenz war ein schmerzerfüllter und total verkrampfter Körper. Atemwege, die nicht mehr durchlässig waren, die Speiseröhre, die sich wie ein ätzender, brennender

und verstopfter Kamin anfühlte und Beine, die mich nicht mehr tragen konnten. Panik überkam mich, wenn ich an meinen ersten Aufenthalt in der Klinik dachte.

Meine Erfahrung in Krisenzeiten war, dass die drei zentralen Elemente – „Erkennen, Akzeptieren, Verändern“ (Boden & Rolke, 2009) für mich nicht umsetzbar waren. Ich hatte überhaupt keine Ahnung, was wirklich war. Ich konnte die Krise nur als Not, Elend und Verzweiflung erkennen. Erst viel später erkannte ich, dass ich die Verantwortung für mein Leben selber übernehmen muss und dass dadurch die Krise eine Chance sein kann. Durch das achtsame Unterwegs-Sein lernte ich Schritt für Schritt zu erkennen, dass ich mich vernachlässigte, dass ich keinen Zugang zu mir selbst hatte und dass ich mein Essverhalten zwanghaft kontrollierte. Der nächste Schritt war, zu akzeptieren, dass ich mich so fühlte, wie ich mich fühlte, dass ich mein Leben nicht im Griff hatte und dass ich mich nicht annehmen konnte, wie ich war. Dadurch, dass ich mich mehr und mehr akzeptierte, kam die Veränderung.

8. Achtsamkeit

8.1. Definition aus der Literatur

Achtsamkeit ist eine alte buddhistische Praxis, die für das Leben eine sehr grosse Bedeutung hat. Es geht darum, zu erforschen, wer wir sind, uns zu hinterfragen, um in jedem Augenblick die Fülle des Lebens schätzen zu lernen. Das wichtigste Ziel im Praktizieren der Achtsamkeit ist, den Kontakt zu sich selbst zu finden. Das achtsame Unterwegssein hilft uns, aus den Automatismen unseres Alltages heraus zu kommen, um wach und lebendig zu werden. Seit tausenden von Jahren wurde dieser Bereich von Meistern und Lehrern erforscht und kommt unserer westlichen Kultur in hohem Mass zu gute.

Das Erforschen unseres inneren Wesens und das Erlernen der Selbstbeobachtung führen zu einem höheren Mass an Zufriedenheit und Selbstannahme. Achtsamkeit ist ein einfaches Konzept. Die Kraft liegt in der Umsetzung und in der Anwendung. Bewusst im gegenwärtigen Augenblick sein ohne zu werten und zu urteilen. Es gilt weder gut noch schlecht, weder richtig noch falsch. Es geht um den Augenblick. Die Achtsamkeit fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. So wird uns bewusst, dass unser Leben aus lauter Augenblicken besteht.

Unser Leben entfaltet sich und gewinnt dadurch an Reichtum und Tiefe. Achtsamkeit ist eine wirksame Methode, die es uns möglich macht, wieder in den Fluss des Lebens

zu kommen. Sie bietet uns die Möglichkeit, verantwortungsbewusst mit dem eigenen Leben um zu gehen, so wie die Beziehung zu sich selbst, dem Partner, der Familie, der Arbeit und der Welt (Kabat-Zinn 2009, S. 17 - 19).

Ebenfalls führt Kabat-Zinn als wesentliches Element der Achtsamkeit an:

„Aufmerksamkeitslenkung auf den aktuellen Moment, das bedeutet, wir sind uns bewusst, dass wir etwas Bestimmtes tun“ (Handler, 2010, S. 23).

Thich Nhat Hanh sagt in einem seiner Werke:

„Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Arbeit, seien Sie wach und bereit, mit jeder Situation, die entsteht, geschickt und intelligent umzugehen – das ist Achtsamkeit (Hanh, 2001, S. 26).

8.2. Meine Erfahrung mit der Achtsamkeit

Da ich nach jahrelanger regelmässiger Psychotherapie nicht den gewünschten Heilungserfolg verbuchen konnte, wandte ich mich einer alternativen Form des Heilwerdens zu. Ich habe mich einer Gruppe angeschlossen, die sich jede Woche einmal zum Flying (Ka'alele Au, ein altes hawaiianisches Training, eine Mischung zwischen Kampfsport und zeremoniellem Tanz) trifft. Unsere Mentorin erklärt Flying wie folgt:

„Ka'alele Au, das alte hawaiianische Training, eine Mischung zwischen Kampfsport und zeremoniellem Tanz, ermöglicht uns, unseren Handlungsspielraum zu erweitern. Wir lernen, in jedem Moment unseres Daseins alles anzunehmen, was sich uns anbietet: das Schöne und das Hässliche, das Angenehme und das Unangenehme, das Einfache und das Komplizierte, das Schmerzhafte und das Lustvolle. Dabei begegnen wir unserer Angst, unserer Wut und unserer Freude, die wir annehmen und deren Kraft wir dazu einsetzen, uns vorwärts zu bewegen. Und wir lernen zu erkennen, dass alles, was da ist, für unsere bestmögliche Entwicklung da ist, zu unserem Besten dient und darum anerkannt und gewürdigt werden will.“

In dieser Gruppe entdeckte ich für mich die Achtsamkeit. Ich brauchte diese Gruppe unbedingt, weil mir oft Angst machte, was ich durch die Achtsamkeit in meinem Leben entdeckte. Gerade wenn es darum ging, Schmerzhaftem und Hässlichem in die Augen zu schauen, war es für mich sehr wichtig, das nicht alleine zu tun und mich darin auch

nicht alleine zu fühlen. Denn der offene Austausch machte mir klar, dass ich mit dem Unschönen und Ungewollten in meinem Leben nicht alleine bin.

Mein achtsamer Weg begann damit, mir bewusst zu werden, was ich den ganzen Tag über denke. Ich lernte mit den vier Fragen von Byron Katie mein Denken zu hinterfragen:

- Ist das wahr?
- Kann ich absolut sicher sein, dass das wahr ist?
- Wie reagiere ich auf diesen Gedanken?
- Was wäre, wenn ich diesen Gedanken nicht hätte? (Byron, 2002, S. 59).

Ich setze mich jetzt schon einige Jahre mit meinem Denken auseinander und trotzdem bin ich immer wieder neu überwältigt, welche Macht meine Gedanken haben, wie sehr die Welt so aussieht, wie ich sie mir ausdenke. Wie oft dramatisiere ich eine Situation, wie oft kreierte ich aus einem an sich unbedeutenden Ereignis eine grosse Geschichte, die auf mich bedrohlich wirkt. Die vier Fragen von Byron Katie sind sehr hilfreich, um auf den Boden der Realität zu kommen und ehrlich zu betrachten, was wirklich ist.

Eine wichtige Entdeckung auf meiner Reise der Achtsamkeit ist für mich die Gegenwart, das Jetzt. Anstatt mich mit der Vergangenheit oder der Zukunft zu beschäftigen, die ich nicht ändern oder effektiv beeinflussen kann, konzentriere ich mich auf die Gegenwart. Wahrzunehmen, was ich in diesem Moment denke und das Wissen, dass ich meine Gedanken stoppen kann, ist für mich sehr wichtig geworden. Das heisst nicht, dass „es“ nicht mehr mit mir denkt, aber ich habe nicht mehr den Eindruck, die Gedanken hätten mich fest im Griff.

Eckhart Tolle beschreibt in einem seiner Bücher ganz praktisch, wie wir die Kraft unserer Gedanken stoppen können:

Lerne, dich von deinem Verstand zu dis-identifizieren. Jedes Mal wenn du eine Unterbrechung im Strom der Gedanken schaffst, wird das Licht deines Bewusstseins stärker. Eines Tages wirst du dich dabei ertappen, wie du über die Stimme in deinem Kopf lachst, so wie du über die Streiche eines Kindes lachen würdest. Das bedeutet, du nimmst den Inhalt deines Verstandes nicht mehr so ernst, weil dein Selbstgefühl nicht mehr von ihm abhängt (Tolle, 2011, S. 32).

Eine sehr wichtige und gute Erfahrung ist die, dass mir der Alltag, das Hier und Jetzt, unzählige Möglichkeiten bietet, achtsam zu sein. Dieser praktische und lebensnahe Ansatz wirkt auf mich sehr einladend und motivierend. Gleichzeitig ist er die grösste Herausforderung. Die Einfachheit, das Undramatische und manchmal auch das Langweilige, ist nicht das unser Leben? Machen nicht diese Elemente den Alltag unglaublich lebendig und spannend, wenn ich bewusst damit umgehe? Langeweile zum Beispiel, wie oft überkommt sie mich, wenn ich Alltägliches erledige. Die Achtsamkeit lädt mich ein, mich dieser Langeweile zu stellen und indem ich das tue, entdecke ich, dass vordergründig langweilige Situationen oder Arbeiten ein enormes kreatives Potenzial haben. Darum ist der Alltag mein Hauptwerkzeug im Leben mit der Achtsamkeit. Im Alltag fühle ich mich wohl und zu Hause.

Das Sich-Einlassen auf die Achtsamkeit beschreibt Kabat-Zinn wie folgt:

Sie müssen bereit sein zuzulassen, dass das Leben selbst Ihr Lehrer ist. Dies bedeutet, was hier und jetzt vorhanden ist. Wenn Sie diesen Pfad gehen, gibt es für Sie nichts anderes als diesen Ort, diese Beziehung, dieses Dilemma, diese Arbeit. Das Wesen der Achtsamkeitsübungen besteht darin, mit eben den Umständen zu arbeiten, in denen Sie sich befinden – ganz gleich, wie unangenehm, entmutigend, einschränkend, endlos und verfahren sie Ihnen erscheinen mögen – und alles, was in Ihren Kräften steht, zu tun, um die in den Umständen erhaltenen Energie so zu nutzen, dass diese Sie transformieren, bevor Sie beschliessen, Ihre Verluste zu begrenzen und anderswohin zu gehen. Die eigentliche Arbeit muss hier und jetzt stattfinden (Kabat-Zinn, 2009, S. 170).

8.2.1. Die Intuition in Zusammenhang mit der Achtsamkeit

In der Ausbildung EX-IN war die Intuition ein Thema. Wir hatten die Gelegenheit, die Intuition zu trainieren und zwar in einem Rollenspiel. Dabei machte ich eine für mich ganz wichtige und entscheidende Erfahrung, die ich deshalb hier ausführlich beschreibe:

Eine Mit-Studentin stellte sich zur Verfügung, ihre Krise in einem Rollenspiel wiederzugeben. Sie tauchte ein in ihre Depression. Sie schrie, donnerte mit ihren Fäusten an die Glasscheiben, setzte sich schliesslich schreiend auf den Boden und kauerte sich zusammen. Weinend und mit angsterfüllten Augen machte sie sich immer kleiner. Das war nicht mehr nur gespielt, sie war eingetaucht in einen ihr bekannten Zustand. Ich fragte mich: Was mache ich jetzt bloss? Ich fühlte mich überfordert und

der Situation ausgeliefert. Ich fragte sie schliesslich, ob ich mich neben sie hinsetzen dürfe. Sie bejahte. Da die Fenster offen standen und ich die Vögel singen hörte, fragte ich sie, ob sie die Vögel singen und ob sie die Blätter im Wind höre. Mit diesen Fragen wurde sie ruhiger und entspannter. In der Zwischenzeit lag sie ausgestreckt und mit geschlossenen Augen am Boden. Ich fragte sie: Ist es okay für dich, wenn ich deine Hand berühre? Sie bejahte auch dies. Ich nahm ihre Hand und legte sie auf ihren Bauch. Sie wurde mit jedem Augenblick ruhiger. Nach kurzem Verharren richtete sie sich auf und lag weinend in meinen Armen. Es war ein sehr emotionaler Moment, der mir unter die Haut ging. Ihr Weinen war nicht gespielt, sie war überwältigt von dem, was sie gerade erlebte. Dieses Erlebnis machte ihr klar, dass gewaltlose Krisenintervention möglich ist. Und für mich war danach klar, dass ich mich auf meine Intuition verlassen kann. Ich habe nämlich wenig Erfahrung in der Betreuung und Begleitung von Menschen in Krisen und trotzdem wusste ich intuitiv, was zu tun war. Die intensive und disziplinierte Arbeit mit mir und meinem Leben lassen mich erfahren, dass mit Achtsamkeit ein intuitives Handeln möglich wird und eine zentrale Bedeutung hat: „Disziplin heisst, im richtigen Moment das Richtige tun, also seiner inneren Stimme nicht nur Aufmerksamkeit zu schenken, sondern ihr auch zu gehorchen „ (Nidiaye, 2010, S. 110). Die Art wie ich Menschen begleiten will soll tatsächlich etwas anderes beinhalten als die klassische Psychiatrie anbietet. Die Achtsamkeit offenbart mir Werkzeuge, die mir zwar lange Zeit suspekt, je länger je mehr aber sehr vertrauenswürdig und effizient erscheinen.

Das Erlebnis mit meiner Studienkollegin war nicht neu für mich. Neu war einzig, dass ich die Intuition ganz bewusst eingesetzt habe. Seit sieben Jahren treffe ich mich wöchentlich in der bereits erwähnten Flying-Gruppe, in der das achtsame Unterwegssein grundlegend wichtig ist. Auch hier ist die Intuition ein Werkzeug, mit dem wir uns gegenseitig unterstützen. Zudem erlebe ich, wie oft mir meine Intuition ein wertvoller Berater ist. Wenn ich mich nicht auf die Intuition verlassen könnte, würde ich es nicht wagen, Menschen in Krisen zu begleiten.

8.2.2. Ein Grundsatz zur Intuition aus der Literatur

Die innere Stimme führt uns Schritt für Schritt. Sie zeigt uns selten die Wegstrecke, die wir vor uns haben, aber sie wird uns immer sagen, welches der Schritt ist, der gerade jetzt zu tun ist. Vielen von uns fällt dies schwer, weil wir ja nicht wissen, was der nächste Schritt ist. Dieses nicht Wissen macht Angst und schafft Misstrauen. Angst, die

Kontrolle zu verlieren, hindert uns, der Intuition zu folgen. Wer den Weg der inneren Stimme geht, muss sich führen lassen wie ein Blinder (Nidiaye, 2010, S. 48).

9. Konsequenzen für die achtsame Begleitung von Menschen in Krisen

9.1. Für mich als Begleiterin

Ich arbeite nicht nach einem Konzept, ausser dem der Achtsamkeit. Das heisst, ich bin im Hier und Jetzt gefordert, präsent und achtsam zu sein. Ich habe zwar meine Erfahrungen und mein Wissen, die mir hilfreich sind, auf die ich mich aber nicht verlassen will. Ich verlasse mich auf meine Intuition, welche für mich unabdingbar ist, will ich auf das reagieren, was die Achtsamkeit mir bringt. Oder anders gesagt: Will ich Menschen achtsam begleiten, ist mir die Intuition ein wichtiges Werkzeug. Greife ich ständig auf meine Erfahrungen und mein Wissen zurück, werde ich alles, was mir begegnet, einordnen. Achtsamkeit ist aber dann wirksam, wenn das, was sie mir bewusst macht, umgesetzt wird und zwar eins zu eins. Ich habe erlebt, dass meine Erfahrungen und mein Wissen, so wertvoll sie mir sind, im Weg stehen können, wenn es darum geht, intuitiv zu handeln, weil dieses intuitive Handeln sich oft an nichts Sichtbares oder Naheliegendes hält: „Intuition ist ein Wissen, das sich aus nichts herleitet, sondern einfach da ist; man weiss, aber man kann nicht sagen, woher man weiss.“ (Nidiaye, 2010, S. 25). Wenn ich aber meiner Intuition vertraue und entsprechend handle, dann erweist sich diese Entscheidung immer wieder als genau richtig. Sie drängt mich zu Handlungen, die ich mir nicht ausdenken könnte, die sehr präzise und sensibel in die entsprechenden Situationen passen: „Intuition ist unmittelbar, und weil sie unmittelbar ist, braucht sie keine Zeit, um sich zu formieren.“ (Nidiaye, 2010, S. 23).

Meine Art, Menschen in Krisen zu begleiten, hat nichts mit einer Therapie zu tun. Ich will diese Menschen schlicht und einfach begleiten. Das heisst, ich schaffe für sie einen Ort, wo sie ankommen, sich wohlfühlen und durchatmen können. Und ich öffne mein Herz für sie:

9.2. Für Menschen in Krisen

„Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selber zu entdecken.“ Galileo Galilei

Wer achtsam sich selbst gegenüber ist, der hat viel mit sich selbst zu tun, wird sich seiner Gedanken bewusst. Er ist mehr mit sich selbst beschäftigt, lernt im Moment zu sein – und dass es in diesem Moment vielleicht nicht mehr zu tun gibt, als zu atmen. Das bewusste Atmen bringt Ruhe, entschärft das Drama. Wer sich für den Moment fragt, was wirklich ist, kann die eigene Geschichte entspannter anschauen, weil sie für den Moment an Dramatik verliert. Diese Einsicht hat zur Folge, dass die betreffende Person anfangen kann, etwas für sich zu tun, aktiv zu werden. Energie wird frei, weil sie nicht mehr nur in das Drama, die Geschichte, den Zustand oder den Umstand fließt.

Achtsame Wahrnehmung führt nicht auf schnellem Weg zu mehr Genuss, Entspannung oder Wohlbefinden, auch wenn das längerfristig alles eintreffen kann. Die Anleitungen zu achtsamem Wahrnehmen vermitteln eine Haltung, es sind keine Rezepte. Sie sind schlicht, neutral und mit der konkreten Gegenwart verbunden (Rytz, 2010, S. 62).

In meinen Augen ist die Achtsamkeit für meine Gäste ein Instrument, Ruhe zu finden und in ihrer Situation auch die Chancen zu entdecken. Allerdings betrachte ich es nicht als meine Aufgabe, sie zur Achtsamkeit aufzufordern. Vielmehr ist es für mich wichtig, dass meine Gäste als Resultat meiner Achtsamkeit mir selber gegenüber, eine Zeit erleben, in der sie durchatmen und ein Stück weit zur Ruhe kommen können.

9.3. Für Fachpersonen

Psychotherapeutin aus Thun: Achtsamkeit ist grundlegend wichtig für sie, denn sie arbeitet rein intuitiv. Dabei sind innere Bilder, Gedanken, Empfindungen und Träume wesentlich und wichtig. Erst seit sie ein tiefes Vertrauen in sich gefunden hat, ist es ihr möglich, offen auf ihre Klienten zu zugehen. Aber es war ein langer Weg, bis sie dieses Vertrauen in ihre Intuition hatte. Tägliche Rituale unterstützten sie dabei, dieses Vertrauen zu gewinnen und zu behalten. Ihren Klienten gegenüber tritt sie immer fragend auf. Jede Begegnung ist ein Geben und ein Nehmen, für beide Seiten. Aus ihrer Sicht ist es Sache des Klienten, herauszufinden, was für ihn gut ist – das ist der

Respekt, den sie aus ihrer Sicht einer erwachsenen Person gegenüber schuldig ist. Aus der Achtsamkeit heraus ist sie überzeugt, dass es kein Richtig und kein Falsch gibt, dass immer alles da ist, was sie oder der Klient braucht. Sie ist fokussiert auf den Moment, auf das Jetzt.

Psychiater aus Interlaken (ausgebildet in der verhaltenstherapeutischen Richtung mit Schwerpunkt Achtsamkeit): Die Achtsamkeit fängt für ihn dort an, wo er den Menschen als Menschen wahrnimmt und ihm auch so begegnet. Er akzeptiert sein Gegenüber in erster Linie als perfekt und vollkommen – denn das Akzeptieren kommt vor dem Verändern. Wichtig ist die Präsenz im Moment. Der Arzt bietet Trekkings an (Wüste oder Berge) und trainiert dort mit seinen Kunden die Achtsamkeit. Dieses Trekking betrachtet er als gute Möglichkeit, die Präsenz in der Gegenwart zu trainieren und mit dem, was da ist, umzugehen und achtsam wahrzunehmen – Geräusche, Situationen und Gefühle. Zudem ist die Achtsamkeit in der Wüste oft mit Zügigkeit verbunden, weil sich die Beduinen den Tieren anpassen. Für die Teilnehmer eine grosse Herausforderung (Hektik und Achtsamkeit zusammen bringen). Die Beduinen sind Meister im achtsamen Unterwegssein ohne Hektik und Stress – etwas, dass die Teilnehmenden oft eben gerade nicht erleben. Mit Hilfestellungen ist der Therapeut sehr zurückhaltend. Z.B. in der Wüste gibt es anfangs einen Impuls aus der spirituellen Tradition der Wüstenväter mit auf den Weg und jeden Abend sitzt die Gruppe für eine Befindlichkeitsrunde zusammen.

10. Achtsamkeit ganz praktisch

„Achtsames Wahrnehmen ist eine menschliche Fähigkeit, wir müssen sie nicht lernen oder irgendwie erwerben. Sie entsteht durch das lebendige Interesse am momentanen Bezug und nicht als Resultat von Anstrengung“ (Rytz, 2010, S. 53).

Dass wir Achtsamkeit nicht lernen müssen, sondern sie bereits in uns tragen, davon gehe ich aus. Trotzdem erlebe ich praktische Übungen als hilfreich. Sie machen mir bewusst, dass Achtsamkeit ganz praktisch ist und im Hier und Jetzt umgesetzt werden muss.

10.1. Übungen

Mit den fünf Sinnen eine Rosine essen:

- Sehen
- Hören
- Tasten
- Riechen
- Schmecken (Lehrhaupt & Meibert, 2010)

Für mich ist es ein Erlebnis, eine kleine Rosine genau unter die Lupe zu nehmen. Sie zuerst in den Händen halten und spüren, wie sie sich anfühlt. Wie unterschiedlich die Farben sind, wenn ich sie ins Licht halte. Die Rosine in den Mund stecken und wahrnehmen, wie sich das Wasser im Mund sammelt, erforschen was ich empfinde. Die Rosine zwischen den Zähnen zerkauen und köstigen. Feststellen, wie sich durch das Kauen der Geschmack verändert, wie die Konsistenz immer weicher und feiner wird. Aufmerksam verfolgen, wie sich die Rosine auf den Weg in den Magen macht.

Der Body Scan: Wie der Name der Übung schon sagt, durchwandern wir mit dem inneren Auge unseren Körper. Diese Meditationsform praktizieren wir im Liegen. Wir wählen einen ungestörten Ort und nehmen eine bequeme Haltung im Liegen ein. Wir achten darauf, dass uns warm und wohlig ist. Unter der Anleitung der CD „Body Scan“ gehen wir in Kontakt mit dem Atem und den Körperempfindungen. Die angenehme und liebevolle Stimme auf der CD begleitet uns: „Von den Zehen bis zu den Haarspitzen: Gehen Sie auf eine langsame und wohltuende Reise durch den Körper“ (Engels & Esswein, 2008, S.108). Der Body Scan ist darauf ausgerichtet, uns von den Qualen zu befreien, wenn wir etwas anders haben möchten, als das, was in diesem Moment gerade ist. Der Body Scan kann uns helfen, aus dem endlosem Grübeln und der Unzufriedenheit auszusteigen. Wir haben die Möglichkeit, in eine grössere Vertrautheit und Zufriedenheit hinein zu wachsen. Den Body Scan als einen weiteren Lehrer zu anerkennen und alles, was während der Meditation hoch kommt, als Unterstützung unseres Lernens zu akzeptieren. Egal ob es angenehm, unangenehm oder neutral ist (Williams et al., 2010 S. 145). Als Ermutigung empfinde ich folgende Aussage: „So etwas wie Versagen gibt es bei der Meditation nicht, solange wir achtsam auf unsere eigene Erfahrung sind, wie auch immer sich diese darstellt“ (Williams et al., 2010, S. 145)

Fussbad: Ein achtsames Fussbad gehört sicher einmal die Woche zu meinem Wohlfühlprogramm. Eine wunderbare Möglichkeit, achtsames Wahrnehmen zu üben. Ein geeignetes Becken mit Wasser und ein wohltuendes Öl oder ein Badesalz sind alles, was es dazu braucht. Es ist spannend zu erspüren, wie die Sensibilität durch das warme oder kalte Wasser angeregt wird.

Im Anschluss einen Fuss nach dem andern sanft mit einer Creme einmassieren. Durch das Ausstrecken beider Füße vergleiche ich die Empfindungen. Hier ist Aufmerksamkeit gefragt, vielleicht sind die Bedürfnisse für den zweiten Fuss nicht dieselben wie beim ersten Fuss. Oft ist die Aufmerksamkeit nicht mehr gleich stark. Es kann helfen, wenn man sich kurz im Raum bewegt und spürt, was für Bedürfnisse der zweite Fuss hat. (Rytz, 2010, S. 166).

10.2. Werkzeuge: Stets zu Diensten

Ich liste hier ein paar „Werkzeuge“ auf, die für mich sehr hilfreich sind und die mir – das macht sie besonders wertvoll – in jedem Moment zur Verfügung stehen, wenig Aufwand brauchen und dazu noch gratis sind.

Die Gedanken: Für mich bekamen die Gedanken eine zentrale Bedeutung. Es ist der Barometer meiner Befindlichkeit.

„Die Identifikation mit dem Denken aufzulösen bedeutet, zum stillen Beobachter deiner Gedanken und deines Verhaltens zu werden“ (Tolle, 2011, S. 163).

Der Entscheid mich auf das Experiment Gedanken einzulassen entlockte mir ein neues Lebensgefühl. Wie fühlt sich denn dieses neue Gefühl an? Sich der Gegenwart zu stellen und den Moment als den besten, wichtigsten und lebenswertesten anzuerkennen, schafft Ruhe, Gelassenheit und fühlt sich friedlich und leicht an. Die Vergangenheit und die Zukunft haben in der Gegenwart nicht mehr dieselbe Dominanz. Als ich begriffen habe, dass ich meine Gedanken selber kreierte und es in der Hand habe, dies auch zu stoppen, wurden meine Gedanken zu meinem Werkzeug. Ich bestimme was und wie ich über etwas denke. Wenn ich denke, ich kann nichts und bin nichts und dies auch noch glaube, liegt es an mir, diese Gedankengründlich unter die Lupe zu nehmen. Ich glaube es geht nicht darum, diese zu analysieren. Ich muss auch nicht herausfinden, woher sie kommen, sondern, es geht darum, dass ich mir meiner Gedanken bewusst werde. Es geht auch nicht darum, diese Überzeugungen, die ich Jahrzehntlang gehegt und gepflegt habe, abzulehnen,

auszublenden oder mich mit Angst dagegen zu wehren, sondern die Gedanken zu akzeptieren, gerade so, wie sie sind. Zu entdecken, dass Gedanken einfach Gedanken sind und keine Monster, wirkt entspannend und befreiend: „Sobald dein Urteilen ein Ende findet, weil du das, was ist, annimmst, bist du vom Verstand befreit“ (Tolle, 2011, S. 163).

Das Ego: Das Ego, das wir alle in uns tragen, lernte ich als Bedrohung kennen. Ich glaubte und war überzeugt, dass alle Menschen, mit denen ich zu tun habe, schuld an meinem Chaos im Kopf sind. Wenn Kritik an mich heran getragen wurde, glaubte ich, dass mein Gegenüber Recht hat. Ich kultivierte diese Überzeugung so lange, bis ich sie glaubte. Der Kampf in mir war perfekt. Meine Stimme wurde immer leiser und die Stimme meines Egos immer lauter. Angst und Panik gehörten zur Tagesordnung. Als Leistungstochter widmete ich mich deshalb noch intensiver meiner Arbeit und meinem Kontrollzwang, um der Bedrohung zu entkommen. Dieser Weg führte aber weiter in eine Sackgasse. Seit ich meinen Lebensweg in achtsamer Absicht unter die Füße genommen und erkannt habe, dass ich auch hier der Chef bin und den Ton angebe, erlaube ich meinem Ego als treuer Besucher da zu sein. Auch wenn ich Achtsamkeit lebe, heisst das noch lange nicht, dass sich dieses Ego-Geplapper einfach auflöst. Es wird immer mein Begleiter bleiben, wenn auch weniger dominant.

Der Körper: „In der Meditation üben Sie, sich immer wieder zurückzuholen aus der Welt des „wäre, würde, sollte, müsste“ in das einfache Da-Sein. Das geht am besten über den Atem und den Körper. Beide befinden sich immer im Hier und Jetzt – und wirken damit wie ein Anker, an dem Sie sich wieder zurückholen können, wenn der Fluss der Gedanken und Gefühle Sie weg trägt.“ (Engels & Esswein, 2008, S. 98)

Der Atem: Ein weiteres und äusserst wirksames Werkzeug, das die Natur uns schenkt, ist der Atem. Es atmet einfach, ohne dass ich nur einen Gedanken darüber verliere. Bewusstes Ein- und Ausatmen ist ein wahres Erlebnis. Die kühle, feine und unsichtbare Brise, die ich, ohne einen Gedanken zu verlieren, ein- und ausströmen lasse, gibt mir die Gelegenheit, in der Gegenwart zu sein. In diesem Moment bin ich ganz bei mir und spüre mich.

„Der Atem ist die Brücke zwischen Leben und Bewusstsein. Er vereinigt Körper und Gedanken.“ (Nhat Hanh, 1997, S. 27)

Die Gefühle: Je achtsamer ich mit mir umgehe, umso wacher bin ich meinen Gefühlen gegenüber. Wir alle kennen unsere Gefühlswelt. Da geht es mal rauf mal runter, mal

hin und her wie auf einer Achterbahn. Und in irgendeiner Form sind sie immer da. Wir sind die eigenen Regisseure unserer Gefühle. Jeder Mensch, mit dem ich in Kontakt trete, hinterlässt Gefühle und Spuren. Manchmal sehr schöne und beschwingte, manchmal traurige und wütende. Bei den wohltuenden und wohlwollenden Gefühlen bleibt oft ein momentanes Glücklichein haften. Bei den unangenehmen Gefühlen gibt es eine andere Resonanz, die etwas auslöst. Negative Gefühle zeigen mir, was ich glaube. Mein Gegenüber hält mir unbeabsichtigt einen Spiegel hin, den ich dankend (oder zähneknirschend) annehme oder ihn ignoriere. Ich habe die Wahl, auf meinen Gesprächspartner wütend zu sein und ihn abzulehnen oder ich kann aufmerksam in mich hinein horchen und lauschen, welche Gefühle sich regen. Das heisst nicht, dass ich meine Wut oder Trauer unterdrücken muss. Es ist sogar wichtig, dass ich meinem Gesprächspartner erzähle, wie meine Gefühlslage gerade ist. Gefühle sind wandel- und veränderbar. Gerade bei den negativen Gefühlen habe ich die Chance mich zu fragen: Wieso werde ich wütend? Was macht mich traurig? Wenn ich bereit bin, mir selber in die Augen zu schauen und den Mut habe, meine Gefühlswelt anzuschauen, werde ich schnell erkennen dass immer alles mit mir zu tun hat. Ich denke auch hier gilt, dass ich mich mit meinen Gefühlen versöhne, sie akzeptiere und sie zu meinem Freund mache. Was nützt es, mich gegen meine Gefühle auf zu lehnen, sie sind ja da. Sie sind mir einen wunderbarer Lehrer auf dem Weg, mich zu entdecken und zu erkennen.

Gefühle können nicht willentlich kontrolliert werden. Bei uns liegt die Entscheidung sie als Verbündete oder als Feind anzuerkennen. Forschungen haben ergeben dass Gefühle nicht ewig anhalten. Unser Körper sorgt dafür, dass bestimmte Stresshormone nach bestimmter Zeit wieder aufhören. Es braucht etwas Zeit bis dieser Vorgang vorbei ist. Mit Ungeduld zu reagieren ist nicht die Lösung (Handler, 2010, S. 39).

11. Ergebnis

Während dem ich diese Arbeit zu Ende schrieb, nahm eine Psychiaterin von Meiringen Kontakt mit mir auf, sie hatte von meinem Angebot gehört. Ich habe sie besucht und sie erzählte mir, was für sie in Bezug auf ihre Patienten wichtig sei. Ihre Erwartungen deckten sich mit meinem Angebot und sie hat mir eine erste Patientin geschickt. 21 Tage hat diese Frau meine Zweizimmerwohnung benutzt, mittags haben wir meistens zusammen gegessen. Mein Angebot, für sie dazu sein und ihr zu zuhören, hat sie gerne angenommen.

Das heisst, mein Konzept – wohnen, verpflegen, begleiten – hat Anklang gefunden und entspricht offenbar genau dem, was diese Psychiaterin immer wieder sucht: Einen Ort, an dem ihre Patienten einfach sein dürfen, durchatmen können, wo sie nicht therapiert, sondern als ganz normale Menschen ernstgenommen werden.

12. Diskussion (Stärken und Schwächen)

Achtsam zu sein in der Begleitung von Menschen in Krisen sehe ich als meine Aufgabe, für mich als Begleiterin. Anfangs legte ich den Schwerpunkt auf die zu begleitende Person und die Chancen, die für sie in einem achtsamen Umgang mit sich selbst liegen. Ich bin davon abgekommen, weil mein Angebot kein therapeutisches, sondern ein begleitendes ist. Denn ich will von dieser Person, die ich begleite, nichts verlangen, keine Bedingungen stellen, keine Ratschläge erteilen. Ich will, dass diese Person sein darf und zwar so, wie es ihr ist, damit sie zur Ruhe kommt und durch atmen kann. Dadurch wird mein Angebot auch zu einer echten Ergänzung zu den bestehenden Angeboten für Menschen in Krisen.

Durch die Gespräche mit Fachpersonen, die Achtsamkeit als Werkzeug in ihrem Berufsalltag nutzen, wurde ich darin bestärkt: Wer den Weg der Achtsamkeit wählt, ist in erster Linie gefordert, das eigene Leben in einer achtsamen Haltung zu leben und bereit zu sein, sich ehrlich und offen mit den eigenen Gedanken und Gefühlen auseinanderzusetzen. Diese Auseinandersetzung mit mir selbst ist für mich sehr wichtig, wenn ich Menschen begleiten will. Dadurch begegne ich diesen Menschen auf der gleichen Stufe. Ich bin mir bewusst, dass wir uns gegenseitig Lehrer und Lernende sind. Es ist für mich auch die Voraussetzung, um einen Menschen tatsächlich „nur“ zu begleiten und nicht zu therapieren. Dieser Punkt betrachte ich als Stärke dieser Arbeit und zwar aus zwei Gründen: Durch das Schreiben habe ich mich sehr intensiv mit meinem Angebot auseinandergesetzt. Was es konkret heisst, dass mein Angebot kein therapeutisches ist, sondern ein begleitendes, wurde mir dadurch klar. Zudem passt dieses Angebot sehr gut zu meiner Geschichte und meinem Weg: Ich biete das an, was ich selber in Krisen am meisten gesucht und gebraucht habe: Sein dürfen, ernst genommen werden und Mitgefühl für die eigene Situation erleben.

Als Schwäche dieser Arbeit mag man die Einfachheit des Geschriebenen bezeichnen. Dass ich nur Autoren in deutscher Sprache gelesen und zitiert habe und dass meine Literaturliste relativ kurz ist. Aber das passt zu mir. Ich mag das Einfache und Klare, ich bin keine Frau der grossen Worte – ich will erleben, spüren, erfahren. Zudem habe ich meinen Fokus bei dieser Arbeit darauf gelegt, dass das, was ich erarbeite, in meinem

Alltag umsetzen kann. Wie legitim das ist, weiss ich nicht. Aus meiner Sicht passt diese Haltung zur Ausbildung EX-IN: Wir stehen zu unserer Geschichte, wir nutzen sie. Dadurch entsteht ein neues, einzigartiges Angebot: Wir reichen Menschen in Krisen die Hand – jeder auf seine ganz eigene Art – und nutzen dabei die Kraft der echten, ehrlichen Begegnung und des wohlthuenden Mitgefühls.

13. Schlussfolgerung

Mein Angebot fühlt sich für mich stimmig und gut an. Motiviert durch die Psychiaterin aus Meiringen, die mir bereits eine ihrer Patientinnen geschickt hat, war ich gefordert, mein Angebot klar zu umschreiben, Bedingungen und Tarife festzusetzen. In der Zwischenzeit findet man mein Angebot auch auf dem Internet unter www.esthersoerensen.ch.

Diese Psychiaterin ist durch den Oberarzt der Psychiatrischen Dienste Interlaken auf mich aufmerksam geworden. Ich kenne diesen Oberarzt persönlich, er ist überzeugt von meinem Angebot und will mir zukünftig auch seine Patienten übermitteln. Das gibt mir Schub. Gerade auch, weil ich mich mit meiner ersten Kundin wohlgeföhlt habe und ich dieses achtsame Begleiten sehr gut erlebt habe. Das heisst also, alle Türen sind offen und ich bin bereit: Meine Wohnung ist frei und ich freue mich auf Menschen, die – auf welchem Weg auch immer – zu mir finden. Inwiefern ich mein Angebot werde anpassen oder verändern müssen, wird sich zeigen – ich werde achtsam sein, um auf Impulse zu reagieren.

14. Literaturverzeichnis

Dörner, K., Plog, U., Teller, Ch. & Wendt, F., (2010). *Irren ist menschlich* (5. Aufl.). Bonn:

Psychiatrie

Engels, S., & Esswein, J. (2008). *Meditation für Neugierige und Ungeduldige*, München:

Gräfe und Unzer

Handler, B., (2010). *Mit allen Sinnen leben* (2. Aufl.). Wien: Goldegg

Hanh, T. (2001). *Das Wunder der Achtsamkeit*, Berlin: Theseus.

Kabat-Zinn, J. (2009). *Im Alltag Ruhe finden* (4. Aufl.). Frankfurt am Main: Fischer

Lehrhaupt, L., Meibert, P. (2010). *Stress bewältigen mit Achtsamkeit* (2. Aufl.). München:

Kösel

Nidiaye, S., (2010). *Die Weisheit der inneren Stimme* (4. Aufl.). München: Ullstein List

Rytz, T. (2010). *Bei sich und in Kontakt* (3. Aufl.). Bern: Huber

Steiger, R., (2006). 5 Säulen der Identität. Zugriff am 25.01.2012, auf http://therapiedschungel.ch/content/5_saeulen_der_identitaet.htm

Tolle, E., (2011). *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart* (25. Aufl.). Bielefeld: Kamphausen

Wikipedia (2012). Krise. Zugriff am 20.01.2012, auf <http://de.wikipedia.org/wiki/Krise>

Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2010). *Der achtsame Weg durch die Depression* (2. Aufl.). Zwickau: Arbor

15. Anhang

15.1 Vereinbarung

Vereinbarung für die Nutzung der 2-Zimmerwohnung mit Begleitung

Vermieterin: Esther Sörensen
Dorfstrasse 28
3706 Leissigen
post@esthersoerensen.ch
www.esthersoerensen.ch
077 252 23 71

Gast:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon:

Mietdauer:

Mietobjekt

Möblierte 2-Zimmer-Dachwohnung im Herzen von Leissigen: Geräumig, helle Wohnküche, geschlossener Balkon, Doppelschlafzimmer, Badezimmer mit Dusche und WC, DVD und Radio. Mit einmaligem Blick auf den ganzen Thunersee, zwei Gehminuten vom Seeufer, fünf Gehminuten vom Bahnhof entfernt. Bank, Post und Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe.

Kosten pro Person und Tag, inkl. Endreinigung: CHF 70.00

Begleitung

Ich bin da für meinen Gast: z.B. für Gespräche, Spaziergänge, gemeinsame Mahlzeiten oder je nach Bedarf und Möglichkeit. Wie eine Begleitung konkret aussieht, bespreche ich mit jedem Gast individuell.

Kosten pro Tag: CHF 50.00 – 150.00 nach Bedarf

Verpflegung

Auf Wunsch serviere ich meinem Gast jeweils ein Frühstück (CHF 10.00) und ein Mittagessen (CHF 20.00).

Allgemeine Bestimmungen

- Der Mietpreis beinhaltet die Bett-, Toiletten- und Küchenwäsche sowie Heizung, Warmwasser und elektrische Energie.
- Zahlungskonditionen: bar bei der Abreise oder nach Vereinbarung.
- Die Wohnung übergebe ich in gereinigtem Zustand und mit den dazugehörigen Schlüsseln. Stellen Sie Beschwerden oder Mängel in der Wohnung fest, melden Sie dies umgehend.
- Bei der Rückgabe der Wohnung beachten Sie bitte Folgendes: Das Koch- und Küchengeschirr ist zu reinigen, allfällige Geschirrbrüche und andere Defekte teilen Sie mir bitte mit.
- Im ganzen Haus ist Rauchverbot!
- Kerzen dürfen nur in hohen Glasgefässen angezündet werden, keine Räucherstäbchen!
- Eine Haftpflichtversicherung ist obligatorisch und Sache des Gastes.

Der Gast ist in der Lage, seine Situation selber einzuschätzen und bei Bedarf professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Als Begleiterin übernehme ich keine Verantwortung für meinen Gast.

Diese Vereinbarung wurde im Doppel ausgestellt und durch die folgenden Unterschriften beiderseitig anerkannt.

Datum, Unterschrift: **Gast**

Datum, Unterschrift: **Begleiterin**

.....

.....