

Kurzbeschreibung KuS Konzept

„KuS - Klettern und Stimmung“ ist ein handlungsorientiertes, ambulantes, klettertherapeutisches Gruppenangebot, welches seit Juli 2013 an der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Universitätsklinik Erlangen besteht.

Das Konzept wurde von Stefan Först und Matthias Schopper entwickelt und von Dr. Katharina Luttenberger wissenschaftlich begleitet.

Das Konzept besteht aus einem achtwöchigen Therapieangebot, in dem der Teilnehmer in einer festen Gruppe die Grundtechniken des Boulderns erlernt und mithilfe spezifischer bouldertherapeutischer Interventionen sowie Achtsamkeitsübungen Möglichkeiten erfährt, aus depressiven Erlebens- und Verhaltensmustern auszusteigen, bzw. mit ihnen umzugehen.

Die Therapie ist manualisiert und bietet 8 aufeinander aufbauende Module.

Hierdurch sollen die Patienten befähigt werden, selbstwirksames Handeln, Selbstvertrauen und positive soziale Interaktion zu erleben und in den Alltag zu integrieren.

„KuS“ richtete sich anfangs (im Rahmen der Studie) nur an Menschen, die unter einer Depression leiden unabhängig von weiteren Komorbiditäten. Nach Abschluss der Studie erweiterten wir den Diagnoseraum, wobei weiterhin ein Großteil der Patienten die Diagnose Depressionen hat.

Die Gruppentherapie wird über die Ambulanz der Psychiatrischen Klinik angeboten. Die Teilnehmer sind über den Zeitraum des Gruppenangebotes nicht in stationärer Behandlung.

Kontraindikationen für die Teilnahme sind fehlende Absprachefähigkeit, akute Suizidalität, akute Psychose, akute Selbstverletzung und körperliche Beschwerden, die einer Teilnahme an einem mäßig fordernden Sportangebot widersprechen.

Über einen Zeitraum von 1,5 Jahren wurden 8 Gruppen von Patienten in einem kontrollierten Wartegruppendesign wissenschaftlich begleitet und evaluiert.

Bereits die Zwischenergebnisse der ersten 4 Gruppen zeigten einen signifikanten und klinisch relevanten Rückgang der depressiven Symptomatik, sowie Verbesserungen in weiteren Syndromen.



Konzeptbeschreibung

Bei „KuS“ vereinen wir mehrere Komponenten, die sich in der Behandlung und Prävention der Depression als wirksam erwiesen haben:

Körperliche Bewegung, praktizierte Achtsamkeit und soziale Interaktion.

Diese Komponenten können beim Bouldern gezielt gefördert und mit Erfolgserlebnissen aufgewertet werden.

Klettern ist ein Sport, der die Selbstwahrnehmung, das Körpergefühl und die Konzentration schulen kann. In unserem achtwöchigen Konzept greifen wir diese Mechanismen auf und erweitern sie um die Aspekte der Achtsamkeitspraxis, Psychoedukation und der Selbstwirksamkeitserfahrung.



Die Teilnahme an der Gruppe findet zu 100% freiwillig statt („Null-Druck-Therapie“).

Auch während der Gruppe wird kein „Teilnahmepressure“ ausgeübt.

Es hat sich gezeigt, dass die Teilnehmer, dieses offene und motivierend-begleitete Setting als sehr angenehm und hilfreich empfinden, da sie so ihren eigenen Bedürfnissen entsprechend agieren können und als Person wertschätzend wahrgenommen werden.

Die Teilnehmer werden auf der Erlebnisebene mit allen Sinnen angesprochen, was einen starken Kontrast zur gefühlten Leere und Eintönigkeit der Depression darstellt.

Die Grundlage der Achtsamkeit, das wertfreie Gewahr-Sein des gegenwärtigen Augenblickes, findet sich in allen Aspekten des Klettersports wieder und wird in der KuS-Gruppe ausdrücklich gestärkt.

Die hohe „Erlebnisdichte“ beim Bouldern bindet automatisch die Aufmerksamkeit an die gegenwärtige Situation und lässt kaum Platz für Alltagsgedanken.

Grübschleifen werden unterbrochen und der Teilnehmer erlebt, zumindest für den Zeitraum des

aktiven Boulderns, einen Moment der Symptomfreiheit.

Wir legen Wert darauf, dass alle Teilnehmer die Grundlagen des Boulderns und der Achtsamkeitspraxis sicher erlernen. So ermöglichen wir es ihnen genau diesen anderen, symptomfreien Zustand zu erfahren, zu erleben und dieses Erleben selbständig zu wiederholen.

In anderen Worten: Die Teilnehmer lernen und erfahren „selbstwirksames Handeln“.

Das Konzept ist so aufgebaut, dass der Teilnehmer schrittweise, über acht Wochen, eine bessere Selbstwahrnehmung und ein besseres Körpergefühl entwickelt, selbstwirksames Handeln erfährt und erlernt und durch die Achtsamkeitspraxis zunehmend seine eigenen Gedanken- und Verhaltensmuster wahrnehmen und folglich auch ändern kann.

Die 8 Einheiten bauen inhaltlich aufeinander auf, jede Einheit dauert 3 Stunden und hat dabei einen bestimmten Fokus, der wichtige Themen in der Depressionstherapie aufgreift.

Passend zu diesem Fokus werden Achtsamkeitsübungen, Boulderspiele und erlebnispädagogische Elemente kombiniert, sowie der Transfer der Bouldersituationen auf den Alltag angeregt.

Durch die vielen Übertragungsmöglichkeiten der Klettersituation auf den Alltag sind problematische Verhaltens- bzw. Denkmuster anhand der Klettersituation mit dem Betroffenen leicht und meist ohne Widerstand besprechbar. Das intensive eigene Erleben stellt dabei ein wichtiges Element für die oft therapieerfahrenen Teilnehmer dar und ermöglicht oft direkter, da soeben erlebt, mit den aktuellen Gefühlen und Empfindungen zu arbeiten, als dies in der klassischen Gesprächssituation möglich ist.

Die KuS-Gruppe bietet einen Rahmen, in dem ohne Konkurrenz positive Erfahrungen gemacht werden können und die Teilnehmer von der Gruppe Unterstützung für das Erreichen der eigenen Ziele sowie positive Verstärkung und „Mitfreude“ erleben können.

Dies ermöglicht es dem Teilnehmer, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zu entwickeln und so das eigene Selbstwirksamkeitsempfinden zu steigern.

Feedback früherer Teilnehmer

- „Zunächst fühle ich mich körperlich besser und geistig aktiver und ausgeglichener. Außerdem hat mir (uns) die Teilnahme auch zu Erfolgserlebnissen verholfen und damit auch mein Selbstvertrauen wieder aufgerichtet. Aus eigenem Antrieb hätte ich mich nie an diese Sportart herangewagt.“
- „Ich wünsche noch vielen Betroffenen die Möglichkeit zur Teilnahme an dieser Art der Therapie.“
- „Nachdem ich beim Bouldern wieder Zugang zu meiner Kraft gefunden habe, traue ich mich auch wieder an frühere Aktivitäten. Ich gehe nach Jahren der depressiven Pause wieder Skifahren.“



Methodik

Der rote Faden, der sich auch methodisch durch das gesamte Konzept zieht, ist die Schulung der Selbstwahrnehmung und Aktivität im gegenwärtigen Augenblick. Hierbei begleiten wir die Teilnehmer an den Rand ihrer individuellen Komfortzone und ermutigen sie, sich auszuprobieren und neue Erfahrungen zu machen.

Die Hauptwirkungsfelder, in denen wir arbeiten, sind Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit, soziale Interaktion und Umgang mit Emotionen wie z.B. Angst und Vertrauen.

Damit wir während der Gruppe mit den Teilnehmern möglichst nahe in der aktuellen Situation bleiben können, wird die Eignung jedes einzelnen Teilnehmers für die KuS-Gruppe von den Ärzten der Psychiatrischen Institutsambulanz abgeklärt. Die Patienten müssen u.a. klar absprachefähig sein und sich auf das Konzept einlassen können.

Vor dieser Prämisse können wir, auch unabhängig von der persönlichen Geschichte, achtsamkeits- und handlungsorientiert in der gegebenen Situation arbeiten.

Durch das Betreuungsverhältnis von 2 Therapeuten zu 10 Teilnehmern, kann im Krisenfall auch eine kurzfristige 1:1 Betreuung stattfinden, ohne die restliche Gruppe zu beeinträchtigen.

Vor Beginn der eigentlichen Gruppe treffen wir uns bereits einmal mit den Teilnehmern, um Befürchtungen und Erwartungen der Teilnehmer zu eruieren und bei Bedarf zu relativieren.

Für den Zeitraum der Gruppe bieten wir den Teilnehmern das „Du“ an, begegnen Ihnen damit bewusst auf Augenhöhe und erleichtern das „sich-einlassen“ auf das Konzept.

Wir erläutern die einzelnen Elemente des Konzepts und betonen, dass es um das „sich selbst aktiv Erleben“ und weniger um Leistung oder Sportlichkeit geht.

Bereits hier sprechen wir das Thema der „inneren Bereitschaft“ an, ohne die eine Veränderung kaum möglich ist.

Alle Lerninhalte (Klettertechnik, Achtsamkeitspraxis, Entspannung und Psychoedukation) bauen langsam und schrittweise aufeinander auf und stehen in gegenseitigem Bezug zueinander. So können wir Rücksicht darauf nehmen, wann ein Teilnehmer für eine Erfahrung bereit ist.

Wir setzen auf das natürliche Interesse und die Neugier der Teilnehmer und vermeiden es, Druck aufzubauen. Wir begrüßen es ausdrücklich, wenn die Teilnehmer nach ihren gegenwärtigen Bedürfnissen handeln, auch wenn das heißt, dass sie diese oder jene Übung (noch) nicht mitmachen



möchten, oder sich vorübergehend aus dem Gruppengeschehen verabschieden, um für sich Pause zu machen.

Uns ist der Aspekt und enge Bezug zur Achtsamkeitspraxis so wichtig, da es schwer ist, Verhalten sinnvoll zu verändern, wenn man gar nicht erkennt, wie und wann man auf welche Situation und Reize reagiert.

Die Tendenz, sich in abwertenden Gedankenspiralen zu verlieren steigt, je öfter ich erfolglos aktiv werde. Eine klettertechnische Grundkompetenz der Therapeuten für uns sehr wichtig, da Hilfestellungen so zielsicher zum Erfolg für den Teilnehmer werden können.

Beim Klettern erlebe ich mich in einer gegebenen Situation und die Auswirkungen meines Handelns sind hier direkt erleb- und wahrnehmbar. Jede Änderung der Kletterposition ist in ihrer Wirkung direkt erfahrbar. Das automatische Eintauchen in die Erfahrungen des gegenwärtigen Augenblicks beim Bouldern macht die ansonsten eher abstrakten und feinen Wirkungen der Achtsamkeitspraxis konkret erlebbar. Dieser erlebte Abstand zu den eigenen Gedanken und Emotionen kann eine große Erleichterung mit sich bringen. Die Aufmerksamkeit wird von den Gedanken auf die Sinneswahrnehmungen gelenkt, was den eigenen Umgang mit der Aufmerksamkeit schult und sich positiv auf die formale Achtsamkeitspraxis auswirkt.

Durch das immer wieder in Bezug zu sich selbst bringen entwickeln die Teilnehmer ein Gefühl der Selbstwirksamkeit.

Nach Ende der 8 Wochen haben die Teilnehmer alle wesentlichen Grundbewegungen und Techniken des Klettersports kennengelernt und erste tiefere Wirkungen einer regelmäßigen Achtsamkeitspraxis erlebt. Ebenso entwickelt sich das Gespür für den Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung.

Die psychoedukativen Inhalte liefern einen theoretischen Hintergrund, der das eigenständige Erkennen von Zusammenhängen fördert und eine Brücke zum alltäglichen Erleben schlägt.

Die Teilnehmer haben alle Werkzeuge in der Hand, um selbständig erfolgreich bouldern gehen zu können.

Für alle, die dennoch Hemmungen haben, sich alleine zu betätigen, bieten wir die Möglichkeit, an unserer Nachsorgegruppe teilzunehmen, in der wir die ehemaligen KuS-Teilnehmer auf ihren weiteren Kletterwegen begleiten und unterstützen.

Themenübersicht und Aufbau

Modul 1: Einführung ins Bouldern, Kennenlernen der Gruppe

Thema: erste Erfahrungen sammeln, Ressourcen und Probleme der Teilnehmer eruieren

Praxis:

- spielerische Einführung ins Bouldern
- erste Schritte an der Boulderwand,
- Spotten („Schule des Vertrauens“)

Theorie:

- Lernzonenmodell und innere Bereitschaft



Modul 2: Selbstwahrnehmung, Körperschwerpunkt und der sicherer Stand

Thema: Selbstwahrnehmung schulen, Einführung in die Achtsamkeitspraxis

Praxis:

- Körperschwerpunkt wahrnehmen und damit arbeiten,
- „leise“ Treten
- atembasierte Achtsamkeitspraxis

Theorie:

- Funktionsweise der Gedanken
- alte Gewohnheiten und neue Wege

Modul 3: eigene Erwartungen und Ansprüche, der Atem als Anker in der Gegenwart

Thema: eigene Erwartungen und Erfahrungen gegenüberstellen, wo bin ich mit meinen Gedanken?

Praxis:

- verschiedene Phasen des Kletterns
- verschiedene Möglichkeiten zu greifen und zu treten
- atembasierte Achtsamkeitspraxis

Theorie:

- der „Autopilot“
- bewerten, planen, erinnern
- der Atem als Anker in der Gegenwart

Modul 4: Selbstwirksamkeit und der Umgang mit Gefühlen

Thema: Stress: Auslöser, Auswege und eigene Anteile

Praxis:

- Atemwahrnehmung und -aktivierung
- „Eindrehen“ - unmögliche Bewegungen werden möglich
- Achtsamkeitspraxis: 5-4-3-2-1 Übung

Theorie:

- das emotionale Netz und seine Auswirkungen
- eigene Anteile erkennen

Modul 5: Vertrauen und Angst – Risiko und Unsicherheit

Thema: Umgang mit Angst - Risikomanagement

Praxis:

- „blind“ Klettern
- Atemtechniken bei Angst und Anspannung
- Weiterführung der Schule des Vertrauens
- Weiterführung der Achtsamkeitspraxis

Theorie:

- Was bewirkt Angst?
- Furcht – Angst – Panik
- Angst als Wegweiser

Modul 6: Vertrauensbildung und Selbstwert

Thema: Zusammenhänge zwischen Vertrauen und Selbstwert

Praxis:

- Partnerübungen beim Aufwärmen und bouldern
- Weiterführung der „Schule des Vertrauens“
- Weiterführung der Achtsamkeitspraxis

Theorie:

- Wie entsteht Selbstwert?
- Wie entsteht (Selbst-)Vertrauen?

Modul 7: Hilfe annehmen und damit verbundene Gefühle

Thema: Hilfe annehmen – Schritt für Schritt in die Selbstständigkeit

Praxis:

- Slackline laufen
- die Kraft der „kleinen Schritte“
- Weiterführung der Achtsamkeitspraxis

Theorie:

- Projektieren: Eine große Aufgabe in Einzelschritte zerlegen
- Selbsteinschätzung
- Umgang mit Frust

Modul 8: Reflektion des Gelernten und Übertrag auf den Alltag

Thema: Selbstwirksamkeit im Alltag - das Gefühl „Sicherheit“

Praxis:

- dynamisches Klettern
- Teilnehmer bringen eigene Vorschläge
- Weiterführung der Achtsamkeitspraxis

Theorie:

- Sicherheit als Gefühl



Studie

Zur Überprüfung der Effektivität wurde das Therapieprogramm mit einer kontrollierten Studie im Wartegruppensdesign begleitet. Als Zielvariable fungierte die Depressivität gemessen mit dem Beck's Depression Inventory (BDI-II) [1] sowie eine Reihe weiterer psychiatrischer Symptome gemessen mit der Syndrom Checklist (SCL-90) (besonders phobische Angst und Ängstlichkeit) [2], sowie Selbstwirksamkeit, soziales Verhalten und Selbstmanagementfähigkeiten gemessen mit dem Fragebogen zur Erfassung von Ressourcen und Selbstmanagementfähigkeiten (FERUS) [3].

Ergebnisse

Die Ergebnisse waren sehr ermutigend: Der Verlauf der depressiven Symptomatik gemessen mit dem Beck's Depression Inventory (BDI), einem der am häufigsten weltweit eingesetzten Verfahren zur Messung des Schweregrads der Depression, zeigte eine deutliche Verbesserung der Symptomatik durch die Bouldertherapie. Dabei zeigte sich in den jeweiligen „Boulderzeiträumen“ eine Verbesserung im BDI um jeweils 6 Punkte. Das entspricht ungefähr der Veränderung von einer mittelschweren Depression (ab 20 Punkte) auf eine leichte Depression (ab 14 Punkten).

Die genauen Studienergebnisse sind bei BMC Psychiatry einzusehen. (<http://www.biomedcentral.com/1471-244X/15/201>)