Seelisch-orientiertes Manual zur Sucht- und Gewaltprävention in der stationären Pflege

Hintergründe und Anleitung für ein Maßnahmenpaket im Rahmen des Projektes Prävention *Kreativ*!

Tim Klucken, Alla Machulska

vdek Die Ersatzkassen

Der Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek) ist Interessenvertretung und Dienstleistungsunter-nehmen aller sechs Ersatzkassen, die zusammen rund 6,2 Millionen Menschen in Nordrhein-Westfalen versichern und damit landesweit die größte Kassenart sind.

- Techniker Krankenkasse (TK)
- BARMER
- DAK-Gesundheit
- KKH Kaufmännische Krankenkasse
- hkk - Handelskrankenkasse
- HEK – Hanseatische Krankenkasse

1. Hintergrund

1.1 Einleitung

Aggression und Gewalttätigkeit von Personen, die stationäre Pflege in Anspruch nehmen, stellen ein weitverbreitetes und dennoch tabuisiertes Thema dar. Sie gehen häufig mit verschiedenen psychischen Störungen einher, wie beispielsweise Alkoholproblemen oder dem Gebrauch von anderen schädlichen Substanzen. Eine Herausforderung besteht darin, dass die Klient:innen während der stationären Pflege überwiegend friedlich auftreten, wodurch das scheinbar plötzliche Auftreten von Aggressivität oftmals unterschätzt wird und nur schwer vorhersagbar ist. Die Überwindung von Gewalttätigkeit hängt jedoch nicht von Einsicht oder Reue ab, sondern erfordert die Entwicklung angemessener Verhaltensalternativen für stressige und konfliktreiche Situationen. Diese Alternativen müssen in Alltagssituationen kontinuierlich erprobt und geübt werden.

1.2 Gewalt, Aggressivität und Ärger

Das Gefühl Ärger ist ein komplexer Zustand aus Wahrnehmung, Verhaltensimpulsen und psychophysiologischen Reaktionen, wie beispielsweise eine Erhöhung des Blutdrucks. Ärger wird häufig als eine emotionale Reaktion beschrieben, die in Folge (1) einer (subjektiv empfundenen) Bedrohung und/oder (2) einer wahrgenommenen Enttäuschung (z. B. „Ich hätte heute angerufen werden müssen.“, „Meine Kinder hätten mich fragen müssen.“) entsteht. Wenn Menschen Ärger (oder in der gesteigerten Form „Wut“) erleben, besteht der Verhaltensimpuls oft aus Aggression, die mit dem Gedanken verbunden ist, keine oder nur wenige Handlungsoptionen zu haben, um auf die konkrete Situation zu reagieren („Hilflosigkeit“).

Aggression ist ein natürlicher Bestandteil des menschlichen Verhaltens. Gewalttätiges Verhalten kann vielfältige Formen annehmen, wie beispielsweise Wutanfälle, die oft als Reaktion auf Provokationen, Reglementierungen oder Zurechtweisungen auftreten. Gewalttätiges Verhalten kann sich sowohl in körperlicher als auch verbaler Aggression gegenüber anderen Personen, der eigenen Person oder unbelebten Gegenständen äußern. Aus biologisch-evolutionärer Perspektive dient aggressives Verhalten der Steigerung der Überlebenschancen. Jedoch kann eine übermäßige Intensität, Häufigkeit und Dauer von aggressiven Verhaltensweisen in Relation zu den auslösenden Bedingungen auf eine pathologische und dysfunktionale Entwicklung hinweisen.

1.3 Substanzbezogene Probleme

Substanzkonsumstörungen bzw. „Suchtbezogene Probleme“ zählen laut WHO zu den folgenreichsten Erkrankungen weltweit, gemessen in “verlorenen Lebensjahren”. In diesem Kontext gilt die Nikotinabhängigkeit aber auch der schädliche Gebrauch von Alkohol als

besonders wichtig. Nikotinabhängigkeit ist eine der häufigsten Abhängigkeitserkrankungen in Bezug auf alle legalen und nicht-legalen Substanzen und verursacht allein in Deutschland jährlich Kosten im Milliardenbereich. Obgleich die gravierenden somatischen Folgen nach langjährigem Tabak- oder Alkoholkonsum schon lange bekannt sind, bleibt die Prävention in der stationären Pflege und anderen Bereichen unzureichend berücksichtigt.

1.4 Rational des seelisch-orientierten Präventionsansatz

Wie beschrieben stellen Sucht und Gewalt zwei weit verbreitete Probleme in unserer Gesellschaft und damit auch in der stationären Pflege dar. Sucht und Gewalt haben besonders im Bereich der stationären Pflege erhebliche negative Konsequenzen auf das Wohlbefinden der zu pflegenden Personen, deren soziales Zusammenleben in der Einrichtung, aber auch die Interaktion und Zusammenarbeit mit dem Pflegepersonal. Suchterkrankungen, sei es im Zusammenhang mit Alkohol, Nikotin oder anderen Abhängigkeiten, sowie gewalttätiges Verhalten sind eng miteinander verbunden und stellen eine erhebliche Herausforderung dar.

Der vorliegende Präventionsansatz basiert auf einem klientenzentrierten Ansatz, bei dem die Gesprächsführung und generelle Ausrichtung aus dem Motivational Interviewing stammt. Inhaltlich basieren die Übungen auf dem Trainingsprogramm "Kleine Schule des Genießens" (Koppenhöfer, 2004) sowie auf der Genussgruppe und der "Euthymen Therapie und Salutogenese" nach Lutz (z. B. 2022). Beide Konzepte („Motivational Interviewing“ und Genuss- und Sinnesschärfung) sind gut kombinierbar und vereinbar.

In den letzten Jahrzehnten hat zunehmend das sogenannte ressourcenorientierte Verfahren, bzw. „Euthyme Therapie“ als Präventionsansatz an Aufmerksamkeit gewonnen. Ziel dieses Therapieansatzes ist es, mithilfe verschiedener Interventionen Sucht und Gewalt zu verhindern oder ihre negativen Auswirkungen und Konsequenzen zu reduzieren. Die multimodale Genusstherapie ist ein präventives Verfahren, das einerseits darauf abzielt, das individuelle Wohlbefinden zu steigern und positive Verhaltensweisen zu fördern. Anderseits wird versucht, Achtsamkeitsprozesse zu automatisieren sowie Kognitionen und Handlungen zu entschleunigen (die v. a. bei Gewaltausbrüchen und Handlungen eine wichtige Rolle spielen), um Sucht und Gewalt entgegenzuwirken. Es basiert auf dem multimodalen Ansatz, dass unterschiedliche Fähigkeiten „trainiert“ und eingeübt werden, die für eine adäquate Gefühlsantwort notwendig sind und gleichzeitig auch die Wahrnehmung und Verarbeitung positiver Reize schärft und stabilisiert. Dadurch soll die Anfälligkeit für riskantes Verhalten wie Sucht und Gewalt reduziert werden.

Genusstraining umfasst eine Vielzahl von Methoden und Techniken, die darauf abzielen, das Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse, Werte und Stärken zu schärfen. Es fördert die Fähigkeit, positive Emotionen und Freude zu erleben, und hilft den Menschen dabei, gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um mit Stress und negativen Emotionen umzugehen.

Durch die Entwicklung von Selbstfürsorge, Selbstreflexion und sozialen Kompetenzen aber auch insbesondere durch das gewählte Gruppenformat können die Teilnehmer lernen, Konflikte auf gewaltfreie Weise zu lösen und alternative Wege des Umgangs mit Belastungen zu finden.

Ein weiterer Aspekt des Präventionsansatzes mit dem Fokus auf der Stärkung positiver Sinneseindrücke (Genuss) liegt in der präventiven Wirkung auf Risikofaktoren, die mit Sucht und Gewalt verbunden sind. Diese Problematiken sind häufig mit einem niedrigen Selbstwertgefühl verbunden und Betroffene erleben vor allem im Alter einen Abbau oder eine Reduktion früher selbstverständlich empfundener Fähigkeiten und Leistungen. Der Präventionsansatz mittels Genusstraining kann dazu beitragen, diese Risikofaktoren anzugehen, indem das Wohlbefinden gestärkt wird und wieder positive Ereignisse erlebt werden können. Der dargestellte Ansatz ist bereits in zahlreichen wissenschaftlichen Ansätzen evaluiert worden und wurde bereits in verschiedene Ausbildungsprogramme für Pflegepersonal aufgenommen. Weiterhin zeigt der Ansatz - insbesondere als Gruppenprogramm - in der ambulanten Therapie positive Wirkungen, wie beispielsweise bei Klient:innen mit Alkoholproblemen oder geriatrischen Patient:innen (vgl. Lutz (2019): „*Euthyme Therapie und Salutogenese*“ in Frank& Flückiger (2022): „*Therapieziel Wohlbefinden*“. Springer: Berlin).

Motivational Interviewing (MI) und Genusstraining haben Gemeinsamkeiten, die sich auf ihre zentrale Ausrichtung auf die intrinsische Motivation und die Förderung von Veränderungsbereitschaft beziehen. Im Folgenden sind die wesentlichen Gemeinsamkeiten zwischen MI und Genusstraining:

(1) Personenzentrierter Ansatz: Sowohl MI als auch Genusstraining legen einen starken Fokus auf die individuellen Bedürfnisse, Werte und Ziele der Teilnehmenden. Beide Ansätze erkennen an, dass die Motivation zur Veränderung intrinsisch sein muss und stärken den Ansatz, dass die Menschen die Expert:innen für ihr eigenes Leben sind. Die Gruppenleitung oder Therapeut:innen dienen (lediglich) als Unterstützer:innen und ermöglichen den Teilnehmenden, ihre eigenen Antworten und Lösungen zu finden.

(2) Empathie und wertschätzende Kommunikation: MI und Genusstraining betonen die Bedeutung einer empathischen und wertschätzenden Kommunikation. Durch aktives Zuhören, reflektierende Aussagen und respektvolle Interaktionen schaffen beide Ansätze eine sichere und vertrauensvolle Umgebung. Dies erleichtert (es) den Teilnehmenden, ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen offen zu teilen und eine gute therapeutische Beziehung aufzubauen.

(3) Ambivalenz anerkennen und erforschen: Sowohl MI als auch Genusstraining erkennen an, dass Menschen ambivalente und unterschiedliche Gefühle und Gedanken in Bezug auf ein

bestimmtes Verhalten haben können. Im MI wird die Ambivalenz als natürlicher Teil des Veränderungsprozesses betrachtet und als Möglichkeit für tieferes Verständnis und Reflexion genutzt. Im Genusstraining kann Ambivalenz auftreten, wenn Menschen mit Schuldgefühlen oder negativen Glaubenssätzen bezüglich des Genusses konfrontiert werden. Beide Ansätze unterstützen die Teilnehmenden dabei, ihre ambivalenten Gefühle zu erforschen und einen positiven Umgang mit ihnen zu finden.

(4) Förderung der Veränderungsbereitschaft: MI und Genusstraining zielen darauf ab, die Veränderungsbereitschaft der Teilnehmenden zu stärken. Im MI geschieht dies durch den Aufbau von Selbstwirksamkeit und das Hervorheben der Vorteile einer Verhaltensänderung. Genusstraining kann die Veränderungsbereitschaft fördern, indem es die Teilnehmenden dazu anregt, bewusste Genussmomente in ihr Leben zu integrieren und positive Veränderungen in ihrem Wohlbefinden anzustreben.

(5) Betonung der Autonomie: Sowohl MI als auch Genusstraining betonen die Bedeutung der Autonomie der Teilnehmenden. Beide Ansätze respektieren die persönlichen Werte, Vorlieben und Entscheidungen der Einzelnen. Durch die Stärkung der Selbstbestimmung und die Unterstützung bei der Entwicklung von individuellen Zielen können die Teilnehmenden befähigt werden, Veränderungen aktiv anzustreben und umzusetzen.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass sowohl Motivational Interviewing als auch Genusstraining die intrinsische Motivation und die Veränderungsbereitschaft bei den Teilnehmenden fördern sollen. Sie basieren auf einem personenzentrierten Ansatz, einer empathischen Grundhaltung und der Anerkennung von Ambivalenz. Durch die Betonung der Autonomie der Klient:innen und die Förderung der Selbstwirksamkeit unterstützen beide Ansätze die Teilnehmenden dabei, positive Veränderungen in ihrem Leben zu erreichen und ihr Wohlbefinden zu steigern.

Der vorliegende multimodale Präventionsansatz zielt auf die Prävention bzw. Reduktion von Suchtverhalten und Gewalt ab. Durch die Integration verschiedener Sinnesmodalitäten aus dem Bereich des Genusstrainings bietet der Ansatz eine proaktive Herangehensweise an die Suchtprävention, indem die Wahrnehmung und Verarbeitung positiver Reize und Sinnesmodalitäten aktiviert und geschärft werden. Weiterhin soll in Anlehnung an achtsamkeitsorientierten Verfahren der Umgang mit negativen Gedanken, Emotionen und Hilflosigkeit verändert werden. Dazu sollen Sinneseindrücke, eigene Bewertungen, Interpretationen sowie Handlungen entzerrt und verlangsamt werden. Da insbesondere Gewalt, Ärger, aber auch Suchtverhalten (vgl. „Suchtdruck“) häufig eine Kette von schnellen Wahrnehmungen, Kognitionen und unmittelbar folgenden Handlungen darstellen, soll im vorliegenden Präventionsansatz bewusst eingeübt werden, diese Kette zu unterbrechen und zu entzerren, um alternative Handlungen möglich zu machen. Durch das Genusstraining

können die Klient:innen zusätzlich lernen, ihre Emotionen zu regulieren, ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern, alternative Handlungsweisen zu entwickeln und ihre Selbstwahrnehmung zu stärken.

2. Manual

Das vorliegende Manual, das sich auf seelische Aspekte konzentriert, wurde entwickelt, um den zuvor beschriebenen Präventionsansatz zur Vermeidung von Sucht und Gewalt in stationären Pflegeeinrichtungen strukturiert umzusetzen. Das Programm richtet sich hauptsächlich an ältere Personen, die in Pflegeeinrichtungen leben. Der Präventionsansatz besteht aus insgesamt vier individuellen Einheiten und drei regelmäßigen Einheiten, die wahlweise bei jedem Termin wiederholt werden können.

Bei der Entwicklung des Ansatzes wurde darauf geachtet, dass er möglichst flexibel und leicht anpassbar ist, da die Bandbreite der kognitiven und körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmenden in der stationären Pflege erfahrungsgemäß sehr breit ist. Es wurde auch berücksichtigt, dass die einzelnen Übungen gegebenenfalls separat durchgeführt werden können, da es in der stationären Pflege häufig vorkommt, dass während des laufenden Programms neue Teilnehmende hinzukommen oder einzelne Einheiten verpasst werden. Dadurch kann das Manual relativ einfach an die konkrete Situation und die Gegebenheiten vor Ort angepasst werden. Es werden auch Angaben zu den erforderlichen Materialien gemacht. Darüber hinaus werden typische Probleme und mögliche Lösungsvorschläge benannt, die während des ersten Durchlaufs aufgetreten sind.

2.1 Regelmäßige Einheit: Psychoedukative Begrüßung

Die in jeder Sitzung wiederkehrende Einheit (regelmäßige Einheit 1) verfolgt verschiedene Ziele: Erstens bietet die einführende Begrüßung für neue Teilnehmer:innen der Präventionsgruppe einen sanften und angenehmen Einstieg, um alle anderen Teilnehmenden kennenzulernen. Besonders wenn man sich sicher und akzeptiert fühlt, kann man positive Reize wahrnehmen und verarbeiten. Zweitens dient die regelmäßige Sitzung der Wiederholung und Verfestigung, da Verhaltensweisen und Einstellungen nur durch wiederholte Übungen langfristig verändert und auf neue Situationen übertragen werden können. Die regelmäßigen Einheiten 2 und 3 sollten in der ersten Sitzung vermittelt werden und können bei den folgenden Sitzungen wahlweise wiederholt und angepasst werden.

Regelmäßige Einheit 1:
„Wiederholung und Vertiefung des Präventionsansatzes“
(vor jeder neuen Präventionseinheit)

Folgende Informationen sollten von den Dozent:innen vermittelt werden:

1. **Einleitung:** Willkommen zu unserer Gruppensitzung, in der wir uns darauf konzentrieren, wie wir das Wohlbefinden von Menschen verbessern können.
2. **Erklärung des Rational:** Unser Ansatz besteht darin, Ihnen wirksame Hilfsmittel zur Verfügung zu stellen, um mit stressigen Situationen umzugehen, die für die meisten Menschen belastend sind. Zusätzlich werden wir Ihnen Techniken vermitteln, um auch inmitten eines hektischen Alltags kleine Glücksmomente zu kreieren. Diese Techniken sind vergleichbar mit Werkzeugen, die Sie in Ihrem persönlichen Werkzeugkasten haben sollten, um sich im Alltag besser zu behaupten.
3. **Erklärung der Funktion:** Meine Aufgabe besteht darin, Ihnen eine Reihe dieser wertvollen Werkzeuge für den Alltag vorzustellen.
4. **Erklärung der Dauer:** Im Laufe unserer gemeinsamen Sitzungen werde ich Ihnen jeweils ein Werkzeug vorstellen. In der Zwischenzeit ermutige ich Sie, das Gelernte in Ihrem eigenen Leben auszuprobieren und zu üben.
5. **Wiederholung des Rational:** Warum ist das wichtig (gegebenenfalls als Gruppenfrage)? In Umgebungen, in denen viele Menschen aufeinandertreffen, wie beispielsweise hier, treten häufig herausfordernde Situationen auf, die es schwierig machen, zwischendurch positive Momente für sich selbst zu schaffen.
6. **Beispiel Stress:** Es kommt oft vor, dass sich einige von Ihnen über andere Personen sehr ärgern und sich dabei so stark aufregen, dass sie förmlich platzen möchten oder sogar gewalttätige Gedanken hegen. Gerade an einem Ort wie diesem können solche Situationen besonders belastend sein, da das Ausweichen schwieriger ist.
7. **Beispiel Positiv**: Einige von Ihnen mögen in Ihrer täglichen Routine möglicherweise nur einen Moment finden, der Sie glücklich stimmt, wie beispielsweise das Frühstück oder das Mittagessen. (Gegebenenfalls: „Welches sind Ihre Glücksmomente heute gewesen?“)
8. **Zusammenfassung:** Das Ziel unserer gemeinsamen Treffen ist es, Ihnen Werkzeuge zur Verfügung zu stellen, um mit starkem Ärger umzugehen und zwischendurch in Ihrem Alltag positive Momente zu schaffen. Denn je mehr solcher Momente Sie erleben, desto besser werden Sie in der Lage sein, Ärger und Stress erfolgreich zu bewältigen und eine höhere Lebensqualität zu erreichen.

Benötigtes, zusätzliches Material. Keine Materialien.

Mögliche auftretende Herausforderungen und Lösungsvorschläge.

Herausforderung: Teilnehmenden fallen keine eigenen Glücksmomente ein.

- Lösungsvorschlag: Eigene Beispiele einbringen: Spaziergang, ein nettes Gespräch, leckeres Essen, ein schönes Bild anschauen, lesen, Musik hören, …

Regelmäßige Einheit 2:
„Identifikation und Wahrnehmung von individuellen Ressourcen“
-Das Waage-Modell des Wohlbefindens-

1. **Einführung**: Das Gleichgewicht zwischen Belastungen und Lebensfreuden, auch als Energiequellen bezeichnet, ist entscheidend für unser Wohlbefinden. In diesem Behandlungsprogramm werden wir uns darauf konzentrieren, diese Balance wiederherzustellen.
2. **Darstellung** (*Unterrichtsmaterial/UM 1*)**:** Stellen Sie sich die Balance wie eine Waage mit zwei Schalen vor. Wenn die Belastungen überwiegen, gerät das Gleichgewicht aus den Fugen und unser Wohlbefinden wird gestört.
3. **Beispiele Belastungen** *(UM 2*): Auf der einen Seite stehen die alltäglichen Belastungen, die uns begegnen können, wie zum Beispiel (Teilnehmende nach eigenen Beispielen fragen).
4. **Beispiele Lebensfreuden/Energiequelle** (*UM 2*): Auf der anderen Seite finden wir Lebensfreuden, die uns helfen können, die Waage wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Lebensfreuden können verschiedene Formen annehmen (Beispiele der letzten Woche erfragen & vertiefen -> Was genau war daran Lebensfreude?)
5. **Wiederholung des Rational:** In diesem Programm werden wir uns darauf konzentrieren, Ihre Lebensfreuden zu stärken und Ihre Belastungen zu bewältigen. Durch das Wiederherstellen des Gleichgewichts zwischen Belastungen und Lebensfreuden werden wir Ihr Wohlbefinden verbessern und Ihnen helfen, ein erfülltes Leben zu führen.
6. **Wiederholung der Methoden:** Unsere Therapiesitzungen werden verschiedene Techniken und Strategien umfassen, um Ihre Energiequellen zu identifizieren, zu stärken und zu nutzen. Gemeinsam werden wir Wege finden, um mit den Belastungen umzugehen und Ihre Lebensfreuden zu maximieren. Dies kann durch gezielte Übungen, Entspannungstechniken und die Entwicklung einer positiven Einstellung erreicht werden.

Benötigtes, zusätzliches Material. UM1, UM2

Mögliche auftretende Herausforderungen und Lösungsvorschläge.

Herausforderung: Teilnehmenden fallen keine eigenen Beispiele für Belastungen/Lebensfreuden ein.

- Lösungsvorschlag: Eigene Beispiele vorbereiten: (Belastungen) Streit mit einer Mitbewohnerin, abgesagter Besuch, das Essen schmeckt nicht, schlechter Schlaf; (Lebensfreuden) Spaziergang, ein nettes Gespräch, leckeres Essen, ein schönes Bild anschauen, lesen, Musik hören, …

Herausforderung: Teilnehmende sind nicht in der Lage die Abb. auf UM1 und UM2 zu erkennen.

- Lösungsvorschlag: Abbildung erklären oder die Arbeitsblätter in der Gruppe rumgeben lassen.

Regelmäßige Einheit 3:
„Genussregeln“

1. **Einführung**: In dieser Einheit werden wir uns mit den Genussregeln beschäftigen, die Ihnen helfen werden, alle Sinne zu erleben. Genuss ist ein wichtiger Bestandteil des eigenen Selbstwertes und -bildes und diese Regeln werden Ihnen dabei helfen, dies bewusster zu erleben.
2. **Übung: Darstellung Genussregeln** (*UM 3*)

- *Genussregel 1: Zeit für Genuss nehmen.* Sie wissen, dass es notwendig ist, sich Zeit zu nehmen, um Genuss zu erleben. Es ist wichtig, sich bewusst für positive Erfahrungen und Handlungen Zeit zu nehmen. Oft reichen bereits kleine Zeiteinheiten aus, um den Moment zu genießen. Fällt Ihnen etwas ein?
- *Genussregel 2: Genuss erlauben.* Es ist wichtig, sich zu erlauben, was Sie als wichtig für sich erachten. Oft verspüren wir ein schlechtes Gewissen, wenn wir etwas Angenehmes tun möchten. Doch es ist wichtig zu erkennen, dass es nicht nur in Ordnung, sondern sogar wichtig ist, sich Genuss zu erlauben und zu gönnen.
- *Genussregel 3: Fokus auf den Genuss.* Oft versuchen wir, verschiedene Dinge gleichzeitig zu tun, doch beim Genuss ist es wichtig, sich auf eine Sache zu konzentrieren und störende Einflüsse auszublenden. Durch das bewusste Fokussieren der Aufmerksamkeit auf den Genuss können wir ihn intensiver erleben. Fällt Ihnen dazu etwas ein?
- *Genussregel 4: Individueller Geschmack.* Es ist wichtig, ein Gespür dafür zu entwickeln, was Ihnen persönlich guttut und womit Sie sich ausgiebiger beschäftigen möchten. Jeder Mensch hat seinen eigenen Geschmack und seine individuellen Vorlieben. Es ist wichtig, herauszufinden, was für Sie persönlich angenehm ist und Ihnen Genuss bereitet. Das bedeutet auch, dass wir immer wieder etwas Neues entdecken können, was für uns Genuss bedeutet.
- *Genussregel 5: Weniger ist mehr.* Ein verbreitetes Missverständnis ist, dass intensiverer Genuss mit einer größeren Menge einhergeht. Tatsächlich ist es so, dass wir eine gewisse Sehnsucht bewahren müssen, um den Genuss zu intensivieren. Wenn wir beispielsweise nur noch Erdbeereis essen, wird es uns irgendwann nicht mehr so gut schmecken. Es ist wichtig, eine gewisse Balance zu finden und Genussmittel nicht übermäßig zu konsumieren. Was fällt Ihnen dazu ein?
- *Genussregel 6: Erfahrung ist der Schlüssel.* Je genauer wir eine genussvolle Sache kennen, desto nuancierter können wir sie wahrnehmen. Ähnlich wie bei einer vertrauten Sache, können wir beim Genuss mit mehr Erfahrung eine größere Vielfalt an Details erkennen. Indem wir Genuss mit allen Sinnen wahrnehmen, können wir ihn intensiver und nuancierter erleben.
- *Genussregel 7: Genuss im Alltag.* Genuss sollte nicht nur besonderen Situationen vorbehalten sein, sondern ein fester Bestandteil des Alltags sein. Es geht darum, im Alltag die kleinen Freuden zu entdecken, die uns Kraft und Energie geben, um die Belastungen des Lebens besser bewältigen zu können. Das können alltägliche Dinge sein, wie beispielsweise…

3. **Abschluss:** Dieses Präventionsprogramm wird Ihnen helfen, die Genussregeln zu verinnerlichen und in Ihr tägliches Leben zu integrieren. Durch bewussten Genuss und das Entdecken von Freuden im Alltag werden Sie in der Lage sein, Ihr Wohlbefinden zu steigern und Belastungen besser zu bewältigen. Genießen Sie die kleinen Dinge des Lebens!

Benötigtes, zusätzliches Material. UM3 Genussregeln als kleines Buch für alle Teilnehmer:innen
Mögliche auftretende Herausforderungen und Lösungsvorschläge. Herausforderung: Teilnehmenden fallen keine eigenen Beispiele bei den Regeln ein. ➢ Lösungsvorschlag: Eigene Beispiele vorbereiten: (Regel 3) beim Essen kein Fernsehen schauen, (Regel 4) Hat schonmal jemand von Ihnen zu viel Schokolade auf einmal gegessen? Wie war das? (Regel 7) Spaziergang, ein nettes Gespräch, … Herausforderung: Teilnehmende können sich nicht konzentrieren und stören die Gruppe. ➢ Lösungsvorschlag: Besprechung der Regeln mit der Unterstützung durch das Personal. Bei schwächeren Teilnehmenden kann das Personal beim Durchgehen des Buches (UM 3) helfen und beispielsweise auf die Bilder zeigen.

2.2 Individuelle Präventionseinheiten

Die vier individuellen Präventionseinheiten wurden entwickelt, um in einem möglichst großen Spektrum unterschiedlicher Pflegeeinrichtungen und Stationen durchführbar zu sein. Es sollte zudem aufbauend sein, aber es sollte auch ermöglicht werden, dass Teilnehmende im laufenden Programm integriert werden können.

Ziel des Ansatzes ist es, den Teilnehmenden zu ermöglichen, ihre Wahrnehmung und Emotionen bewusst zu erfassen und angemessen zu regulieren. Durch die vier Einheiten des Präventionsprogramms lernen die Teilnehmenden, sich bewusst mit ihren Emotionen und Eindrücken auseinanderzusetzen und andere Wahrnehmungen und Eindrücke zu erfassen. Es werden verschiedene Techniken und Übungen eingesetzt, um die Aufmerksamkeit auf positive Sinneserfahrungen zu lenken und die Fähigkeit zur Selbstregulation zu stärken. Indem die Teilnehmenden lernen, sich bewusst auf angenehme sensorische Reize zu konzentrieren, können sie lernen, ihre Emotionen besser zu kontrollieren und negative Impulse abzubauen. Das Training ermöglicht es den Teilnehmenden, alternative Verhaltensweisen zu erlernen und positive Genusserlebnisse bewusst zu suchen, anstatt sich in aggressivem Verhalten zu verlieren.

Weiterhin fördert das vorliegende Präventionsprogramm die Entwicklung von Achtsamkeit, indem es die Teilnehmenden dazu ermutigt, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen und sich auf positive Genusserlebnisse zu konzentrieren. Dies kann helfen, ungesunde Verhaltensmuster, wie Aggression oder Suchtverhalten, wahrzunehmen und durch bewusste Wahl von positiven Genussmomenten zu ersetzen. Des Weiteren stärkt ein Genusstraining das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit der Teilnehmenden, da sie lernen, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu befriedigen, was ebenfalls einen präventiven Prädiktor darstellen kann, um Gewalt zu reduzieren.

Präventionseinheit 1
„Achtsam riechen“

1. **Einführung:** In dieser Präventionseinheit möchten wir den Geruchssinn als Ausgangspunkt nehmen. Der Geruchssinn ist bei uns Menschen ein sehr alter und bedeutender Sinn. Unser Körper reagiert stark auf unangenehme Gerüche und wir meiden sie, wenn möglich. Andererseits ziehen uns angenehme Gerüche an Orte oder zu Gegenständen, die uns ein Gefühl des Wohlbefindens vermitteln. Denken Sie an den Duft von frisch gebackenem Brot, Popcorn oder frisch gemähtem Rasen. Im Suchtkontext spielt er eine große Rolle und wir wissen auch, dass dieser - mehr oder weniger bewusst - auch in Konflikten und Aggressivität eine Rolle spielt. Nicht umsonst heißt es „jemanden nicht riechen können“.
2. **Übung 1.** *„Wahrnehmung unterschiedlicher positiver Reize“.* Während unserer Einführung haben Sie sicherlich schon die verschiedenen Gegenstände in unserer Mitte betrachtet und bemerkt, dass Sie alle einen besonderen Duft haben. Das bedeutet, Ihr Geruchssinn ist heute gefragt. Nehmen Sie sich nun bewusst und in aller Ruhe Zeit, sich auf diesen Sinn einzustellen und probieren Sie die verschiedenen Gerüche, die wir im Angebot haben, ruhig aus. Falls jemand von Ihnen aufgrund einer Erkältung oder anderen Einschränkungen Schwierigkeiten hat, Gerüche wahrzunehmen, versuchen Sie dennoch, sich so gut wie möglich an der Übung zu beteiligen. Sollte der Zugang zu diesem Sinn nicht möglich sein, nehmen Sie sich einfach die Zeit, um die Übung zu beobachten. Es wird sicherlich andere Bereiche geben, die Ihnen leichter fallen.

- **Übung 2.** *„Ausdifferenzierung“.* Jetzt werden wir uns auf die Wahrnehmung eines bestimmten Geruchs konzentrieren. Wählen Sie sich dazu aus dem Angebot den Duft aus, der Ihnen im Moment am besten gefällt: Was empfinden Sie als angenehm und welcher Duft vermittelt Ihnen ein wohliges Gefühl? Sobald Sie einen Duft ausgewählt haben, versuchen Sie, ihn bewusst wahrzunehmen. Meistens fällt es uns leichter, einen Geruch intensiv wahrzunehmen, wenn wir dabei die Augen schließen. Wenn Sie möchten, können Sie auch einige Vorkehrungen treffen, um den Duft intensiver zu erleben (z. B. zerreiben von Gegenständen u. Ä.). Und dann spüren Sie einmal in sich hinein: Was löst dieser angenehme Duft in Ihnen aus?

3. **Zwischenzusammenfassung:** Dieses Präventionsprogramm konzentriert sich auf die Wahrnehmung des Geruchssinns für Ihr persönliches Wohlbefinden. Der Geruchssinn hat eine starke Auswirkung auf unsere Stimmung und Emotionen. Indem Sie bewusst angenehme Düfte wahrnehmen, können Sie Ihr Wohlbefinden steigern. Setzen Sie sich aktiv mit Ihrem Geruchssinn auseinander und entdecken Sie die Freude, die verschiedene Düfte in Ihnen auslösen können. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihren Lieblingsduft zu genießen und lassen Sie ihn auf sich wirken.

Kurze Pause

4. **Übung 3** *„Vertiefung der Gefühle“ (Imagination).*

- *Vorbereitung:* Suchen Sie sich einen ruhigen und angenehmen Ort, an dem Sie ungestört sind. Stellen Sie sicher, dass Sie sich bequem hinsetzen oder hinlegen können. Schließen Sie die Augen und nehmen Sie eine entspannte Haltung ein.
- *Schritt 1: Entspannung.* Beginnen Sie damit, Ihren Körper zu entspannen. Nehmen Sie zunächst bewusst wahr, welche Stellen Ihres Körpers Ihren Sitz oder Ihre Liegefläche berühren. Spüren Sie

den Boden unter Ihren Füßen. Versuchen Sie, alle Spannungen loszulassen. Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Atmen Sie tief ein und aus, um sich zu entspannen.

- *Schritt 2: Einstimmung.* Und nun stellen Sie sich vor, dass Sie sich an einem schönen Ort befinden, an dem Sie sich wohl und sicher fühlen. Vielleicht ist es ein Wald oder ein gemütlicher Garten. Stellen Sie sich einen Ort vor, der zu Ihrem Duft passt. Visualisieren Sie diesen Ort so lebendig wie möglich.
- *Schritt 3: Die Duftquelle.* Führen Sie nun Ihren Duftgegenstand an Ihre Nase. Stellen Sie sich vor, dass vor Ihnen eine duftende Quelle steht. Diese Quelle gibt den wunderbaren Duft ab, den Sie sich ausgesucht haben. Der Geruch belebt Ihre Sinne und bereitet Ihnen Freude. Visualisieren Sie die Quelle oder den Gegenstand in allen Details: die Form, die Farben und vor allem den Duft, der davon ausgeht. Stellen Sie sich vor, wie der Duft sich langsam in der Luft ausbreitet und Sie umhüllt.
- *Schritt 4: Den Duft wahrnehmen.* Nehmen Sie nun bewusst den Geruch wahr, der von Ihrer Duftquelle ausgeht. Atmen Sie langsam und tief ein und lassen Sie den Duft in Ihre Nase strömen. Spüren Sie, wie der Duft angenehm Ihre Sinne erfüllt und wie er Ihre Stimmung positiv beeinflusst. Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf den Duft und lassen Sie sich von ihm mitreißen. Wohin trägt Sie dieser Duft?
- *Schritt 5: Assoziationsbildung und Emotionsregulation.* Während Sie den Duft wahrnehmen, lassen Sie Ihre Gedanken und Emotionen frei fließen. Welche Assoziationen kommen Ihnen in den Sinn? Was verbinden Sie mit diesem Duft? Welche angenehmen Erinnerungen werden geweckt? Lassen Sie diese Gefühle und Bilder in Ihrem Inneren aufsteigen und genießen Sie den Moment.
- *Schritt 6: Vertiefung des Genusses.* Stellen Sie sich vor, wie Sie den Duft weiterhin wahrnehmen und wie er sich noch intensiver entfaltet. Genießen Sie diesen Moment des tiefen Eintauchens in den Genuss und lassen Sie sich vollständig darauf ein. Nehmen Sie wahr, wie dieser Duft in Ihnen Freude und Wohlgefühl auslöst.
- *Schritt 7: Abschluss.* Bereiten Sie sich nun darauf vor, die Übung langsam zu beenden. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder zurück auf Ihre aktuelle Umgebung. Spüren Sie Ihren Körper, nehmen Sie Ihre Umgebung wahr und wenn Sie sich bereit fühlen, öffnen Sie langsam wieder Ihre Augen. Halten Sie den angenehmen Duft und das Gefühl des Genusses noch einen Moment lang in Ihrem Gedächtnis fest, bevor Sie wieder in den Alltag zurückkehren. Diese Imaginationsübung kann Ihnen helfen, den Genuss und die Wirkung des Geruchssinns bewusst zu erleben und zu genießen. Wiederholen Sie diese Übung bei Bedarf, um Ihre Sinne zu schärfen und mehr Freude durch den Geruchssinn in Ihrem Leben zu erfahren.

5. **Abschluss.** Nachbesprechung: Streck- und Dehnübungen (soweit möglich). Teilnehmer:innen werden gebeten, über Ihre Eindrücke zu berichten (wichtig, noch mal auf Genussregel „Jedem das Seine; Genuss ist Geschmackssache“ hinzuweise; kein richtig oder falsch). Außerdem sollen sie dazu ermutigt werden, positive Erlebnisaspekte in ihren Alltag zu integrieren. **Lassen Sie sich immer wieder von der Nase durch den Alltag leiten ☺!**

Benötigtes, zusätzliches Material: Die Gruppenleitung ordnet eine Vielzahl von Geruchsproben auf einem Tuch in der Mitte des Kreises an. Dabei sollte es sich um verschiedene Gegenstände handeln, die für viele Personen einen angenehmen Geruch haben: Zimtstangen, Kölnisch Wasser (4711), Orangen oder Zitronen, Lavendelsäckchen, Tannenzapfen, Tannenzweige, Heu in Säckchen, Teebeutel,

Kaffeebohnen. (Teilweise geeignet, nur wenn alle Gruppenmitglieder noch sehr fit sind: Duftöle, Seifenstücke, Potpourri, kleine Nivea-Cremedosen.)
Mögliche auftretende Herausforderungen und Lösungsvorschläge. Herausforderung: Teilnehmende können sich nicht konzentrieren und stören die Gruppe. ➢ Lösungsvorschlag: Unterstützung durch das Personal oder die Gruppenleitung mit mehreren Personen, um störende Teilnehmer:innen ggf. aus dem Raum zu begleiten. Herausforderung: Teilnehmende versuchen Duftgegenstände zu essen oder beschmieren sich. ➢ Lösungsvorschlag: Unterstützung durch das Personal, das mit darauf achtet, dass die Gegenstände nicht verzehrt werden. Keine giftigen Duftstoffe verwenden.

Präventionseinheit 2
„Berühren und Tasten“

1. **Einführung:** Wir möchten heute den Tastsinn genauer erkunden. In den heutigen Übungen geht es darum, die Empfindungen zu erforschen, die wir beim Berühren eines Gegenstands haben und diesen angenehmen Eindruck noch durch Bewegungen zu verstärken. Auf dem Tuch finden Sie verschiedene Gegenstände, die von Natur aus zu einer bestimmten Art der Bewegung einladen. Zum Beispiel ein Glas mit getrockneten Erbsen: Es ermutigt uns dazu, mit der Hand hineinzugreifen und darin herumzuwühlen. Die kleine Feder lädt dazu ein, zart über die Haut gestrichen zu werden. Das Kirschkernkissen möchte gedrückt und geknautscht werden.
2. **Übung 1.** *„Wahrnehmung von Berührungen/Empfindungen“.* Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um es selbst auszuprobieren. Hier ist zum Beispiel ein Knautschball. Sie können ihn kneten, formen, hochwerfen oder zwischen den Händen hin und her reiben. [Jeder Teilnehmende bekommt einen Knautschball] Finden Sie heraus, welche Bewegung mit dem Knautschball Ihnen am besten gefällt und am angenehmsten ist.
3. **Übung 2.** *„Sensualitätstraining für Bewegungen und Empfindungen“.* Sie sehen die verschiedenen Gegenstände auf dem Tuch. Gehen Sie nun auf Entdeckungsreise und erkunden Sie die verschiedenen Gegenstände und die Bewegungen, zu denen diese Sie einlade. Wählen Sie den Gegenstand aus, der Ihnen am besten zusagt. Nehmen Sie sich Zeit, um ihn in Ihren Händen zu erforschen und die verschiedenen Bewegungen auszuprobieren. Lassen Sie sich von den unterschiedlichen Texturen und Empfindungen inspirieren und genießen Sie die Erfahrung.

   Pause
4. **Übung 3** *„Gefühle und Berührungen ausdifferenzieren“ (Imagination).*

- *Vorbereitung:* Finden Sie einen ruhigen und bequemen Ort, an dem Sie ungestört sind. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihren Gegenstand für diese Übung griffbereit haben. Schließen Sie die Augen und nehmen Sie eine entspannte Sitzposition ein. Spüren Sie, wo Ihr Körper den Stuhl berührt. Spüren Sie die Berührung am Rücken, dem Gesäß und den Oberschenkel. Dann spüren Sie, wie Ihre Füße den Boden berühren.
- *Schritt 1: Einleitung und Verfestigung der Genussregeln.* Nun erinnern Sie sich an die Genussregeln, die besagen, dass Sie sich Zeit nehmen und den Moment des Genießens voll und ganz auskosten sollen. Jetzt gibt es nichts Wichtigeres als Sie selbst und diesen Gegenstand. Erlauben Sie sich, diesen Augenblick voll und ganz zu genießen, während Sie sich darauf einlassen, Ihren Gegenstand zu berühren.
- *Schritt 2: Berührung und Bewegung des Gegenstands.* Nehmen Sie nun Ihren Gegenstand in die Hand und heben Sie ihn langsam hoch. Spüren Sie die Oberfläche und die Textur, während Sie ihn bewegen, wie es Ihnen gerade am besten gefällt. Erinnern Sie sich daran, woher Ihnen dieser Eindruck bekannt vorkommen könnte. Welche Erinnerung ruft er in Ihnen wach? Gibt es vielleicht einen Duft, der zu dieser Erfahrung passen könnte? Überlegen Sie auch einmal, ob Sie eine Farbe mit diesen Empfindungen verbinden. Lassen Sie alle angenehmen Gedanken und Empfindungen aufsteigen, während Sie weiterhin den Gegenstand erkunden.
- *Schritt 3: Vertiefung der Berührungen und Gefühle.* Lassen Sie nun einige Momente für Bilder und Fantasien zu. Vielleicht tauchen Bilder aus Ihrer Erinnerung auf, die mit diesen Empfindungen in

Verbindung stehen. Oder lassen Sie Ihrer Vorstellungskraft freien Lauf. Lassen Sie sich von den Empfindungen der Berührung und Bewegung im Hier und Jetzt leiten. Falls keine Bilder auftauchen, konzentrieren Sie sich einfach auf das Erleben im Augenblick und genießen Sie die Empfindungen, die durch die Berührung und Bewegung entstehen. Lassen Sie sich Zeit, alles intensiv wahrzunehmen. Erlauben Sie sich auch ruhig eine Pause, wenn Sie sie benötigen. Nehmen Sie sich einige Minuten für das genussvolle Erleben dieser Empfindungen Zeit.

- *Schritt 4: Verabschiedung und Rückkehr.* Bereiten Sie sich nun langsam darauf vor, sich von Ihrem Gegenstand und den Empfindungen, die er in Ihnen geweckt hat, zu verabschieden. Bedanken Sie sich bei Ihrer Haut und Ihren Muskeln für die Eindrücke, die sie Ihnen vermittelt haben. Kommen Sie langsam mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder in den Raum zurück und öffnen Sie die Augen, wenn Sie sich dazu bereit fühlen. Nehmen Sie nun wieder Ihre Umgebung wahr und schauen Sie sich einmal ganz bewusst in diesem Raum um. Diese Imaginationsübung ermöglicht es Ihnen, den sinnlichen Genuss durch Berührung und Bewegung bewusst zu erleben. Durch die bewusste Wahrnehmung und Konzentration auf Ihren Gegenstand können Sie das Hier und Jetzt intensiver genießen. Wiederholen Sie diese Übung regelmäßig, um Ihre Sinne zu schärfen und den sinnlichen Genuss über den Tastsinn und Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren.

5. **Abschluss:** Stretching- und Flexibilitätsübungen (soweit körperlich möglich). Die Teilnehmer:innen werden ermutigt, ihre Eindrücke zu teilen (beachten Sie dabei die Genussregel "Jedem das Seine" und dass "Genuss Geschmackssache ist"; es gibt kein "richtig" oder "falsch"). Es wird dazu ermutigt, positive Erfahrungen in den Alltag zu integrieren: Werfen Sie einen Blick auf Ihre Umgebung und überlegen Sie, welche Gegenstände Sie gerne berühren würden und welche sich interessant oder angenehm anfühlen könnten. Erkunden Sie auch Dinge, die Sie täglich umgeben, die Sie aber noch nie mit dieser uneingeschränkten Aufmerksamkeit berührt haben. Das könnte beispielsweise ein Tischtuch, eine Tapete, Baumrinde oder ein Stift sein.

Benötigtes, zusätzliches Material. Knautschball für jedes Gruppenmitglied für Übung 1; Die Gruppenleitung ordnet eine Vielzahl von taktilen Objekten auf einem Tuch in der Mitte des Kreises an. Dabei handelt es sich um Gegenstände, die bei Berührung in Bewegung geraten oder deren Inhalt in Bewegung gerät: Gläser mit getrockneten Erbsen, Linsen, Zucker und Nudeln. Nackenkissen und Wärmekissen mit unterschiedlichen Füllungen, Metallspiralen, die hinunterrollen, ein Strauß mit getrockneten Grashalmen, eine Schale mit Murmeln oder Haselnüssen, noppenbesetzte Plastikfolie, Watte, eine Rosenkranzkette, Handschmeichler, Sorgensteine und Federn.

Mögliche auftretende Herausforderungen und Lösungsvorschläge.

Herausforderung: Teilnehmende können sich nicht konzentrieren und stören die Gruppe.

- Lösungsvorschlag: Unterstützung durch das Personal oder die Gruppenleitung mit mehreren Personen, um störende Teilnehmer:innen ggf. aus dem Raum zu begleiten.

Herausforderung: Teilnehmende werfen die Gegenstände durch den Raum.

- Lösungsvorschlag: Unterstützung durch das Personal, das mit darauf achtet, dass die Gegenstände nicht umhergeworfen werden. Nur Gegenstände ohne direkte Verletzungsgefahr auswählen.

Präventionseinheit 3
„Entschleunigung und innerer Anker“

1. **Einführung:** Vorstellung der wiederkehrenden Einheiten. Konkretes Erfragen von Genussmomenten seit der letzten Sitzung (Tasten), damit das Wiederholen und Üben angeregt wird.
2. **Übung 1:** *„Die inneren Jahreszeiten“.* Heute wollen wir eine Reise durch die verschiedenen Jahreszeiten machen. Setzen Sie sich dazu möglichst bequem hin und schließen Sie Ihre Augen. Fokussieren Sie zu Beginn der Übung zunächst auf Ihren Atem. Spüren Sie, wie es in Ihnen atmet, ohne, dass Sie etwas dafür tun müssen. Sie können den Atem einfach fließen lassen und sich dabei beobachten, wie sich Ihr Körper im Rhythmus des Atems bewegt. Spüren Sie, wie sich beim Einatmen Ihre Brust und Ihr Bauch heben und beim Ausatmen wieder senken. Und dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach Innen. Stellen Sie sich vor, dass Sie an einem malerischen Ort stehen, umgeben von einem wunderschönen Baum, der die Veränderungen der Jahreszeiten symbolisiert. Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft, um die verschiedenen Sinnesmodalitäten zu erleben und sich mit der Natur zu verbinden.

- Frühling: Visualisieren Sie den Baum im Frühling. Stellen Sie sich ganz genau vor, wie Ihr Baum im Frühling aussieht. [Pause] Spüren Sie die sanfte Brise auf Ihrer Haut und hören Sie das leise Rascheln der Blätter. Nehmen Sie den frischen Duft der blühenden Blumen und des grünen Grases wahr. Betrachten Sie die zarten bunten Blüten, die den Baum schmücken.
- Sommer: Stellen Sie sich vor, wie der Baum im vollen Glanz des Sommers steht. Schauen Sie sich ganz genau um. Wie sehen der Baum und seine Umgebung im Sommer aus? [Pause] Fühlen Sie die warme Sonne auf Ihrer Haut und hören Sie das summende Geräusch der Insekten um den Baum herum. Vielleicht können Sie auch den süßen Duft von reifen Früchten riechen und das fröhliche Zwitschern der Vögel hören, die sich im Baum niederlassen. Betrachten Sie die üppigen grünen Blätter und das strahlende Blau am Himmel über Ihnen.
- Herbst: Visualisieren Sie den Baum im Herbst. Wie haben sich der Baum und seine Umgebung im Herbst verändert? Nehmen Sie alles genau wahr. [Pause] Spüren Sie den kühlen Wind auf Ihrer Haut und hören Sie das sanfte Rascheln der fallenden Blätter. Riechen Sie den erdigen Duft des herbstlichen Laubs und hören Sie das Knacken der Nüsse, die von den Ästen fallen. Bewundern Sie das Spektakel der warmen leuchtenden Farben der herbstlichen Blätter, die den Baum umhüllen. Vielleicht möchten Sie etwas Laub, das auf dem Boden liegt, in die Hände nehmen und es hochwerfen.
- Winter: Nun stellen Sie sich vor, wie der Baum im Winter in einer schneebedeckten Landschaft aussieht. Was können Sie sehen und was können Sie spüren? [Pause] Spüren Sie die kalte klare Luft auf Ihrer Haut und hören Sie das leise Knirschen des Schnees unter Ihren Füßen. Riechen Sie den frischen Duft des winterlichen Waldes und hören Sie das ferne Geräusch des Windes, der durch die nackten Äste des Baumes weht. Betrachten Sie die funkelnden Schneekristalle, die den Baum und die Umgebung bedecken.
- Abschluss: Nun nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um all diese Sinneserfahrungen der verschiedenen Jahreszeiten in sich aufzunehmen und spüren Sie die Verbindung mit der Natur. Genießen Sie das Gefühl der Ruhe und des Einklangs mit der Umgebung. Nehmen Sie wahr, wie Sie eins mit der Natur sind. Und dann bereiten Sie sich langsam darauf vor, sich von Ihrem Baum zu verabschieden und mit Ihrer Aufmerksamkeit hier in diesen Raum zurückzukehren. Wenn Sie bereit

sind, öffnen Sie langsam Ihre Augen, wissend dass Sie jederzeit in Gedanken zu diesem Baum und den Jahreszeiten zurückkehren können.

3. **Übung 3**: „*Vertiefung*“. Wie haben Sie die Übung erlebt? Konnten Sie sich einen Baum vorstellen? Haben Sie vielleicht einen Baum gesehen, den Sie von früher kennen oder war es ein Baum aus Ihrer Fantasie? Was war Ihre liebste Jahreszeit bei der Übung? Und was ist allgemein Ihre liebste Jahreszeit?
4. **Übung 4:** „*Geschenke annehmen“*. Austeilen von Karten/Bildern mit Wald/Bäumen, die mitgenommen werden dürfen.
5. **Abschluss:** Was sehen Sie auf Ihrem Bild? Wie geht es Ihnen gerade? Haben Sie eine Idee, was Sie mit diesem Bild/mit der Karte machen? [Zum Üben und Wiederholen anregen].

Benötigtes, zusätzliches Material. Für jeden Teilnehmenden eine Postkarte/ein Bild mit einem Baum.

Mögliche auftretende Herausforderungen und Lösungsvorschläge.

Herausforderung: Teilnehmende können sich nicht konzentrieren und machen laute Geräusche.

- Lösungsvorschlag: Unterstützung durch das Personal oder die Gruppenleitung mit mehreren Personen, um störende Teilnehmer:innen ggf. aus dem Raum zu begleiten.

Herausforderung: Zu laute Umgebungsgeräusche während der Übung.

- Lösungsvorschlag: Für diese Übung einen besonders ruhigen und geschützten Raum wählen.

Herausforderung: Keine Teilnehmer:in sagt etwas zu den Erfahrungen bei der Imagination.

- Lösungsvorschlag: Eigene Assoziation mit einem Baum überlegen, um so Austausch anzuregen.

Präventionseinheit 4
„Schmecken“

1. **Einführung:** Heute wollen wir uns mit einem weiteren Sinnesbereich beschäftigen und den Fokus auf das Schmecken legen. Vielleicht kennen Sie den Spruch "Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst" (François VI. Duc de La Rochefoucauld). Wenn möglich, teilen Sie doch gerne Ihre Assoziationen und Gedanken zu diesem Spruch mit uns. Im oft hektischen Alltag vergessen wir häufig, Dinge bewusst zu genießen. Besonders das Essen läuft oft nebenher. Wir schauen dabei Fernsehen, hören Radio oder essen schnell im Stehen, weil wir auf dem Sprung sind. Doch wie wir bereits bei den Genussregeln gelernt haben, erfordert wahres Genießen Zeit und unsere vollständige achtsame Aufmerksamkeit und funktioniert nicht einfach nebenbei. Aus diesem Grund möchten wir uns heute gemeinsam mit Ihnen die Zeit nehmen, um uns intensiv mit unserem Geschmackssinn zu beschäftigen. Unsere Zunge ist ein bemerkenswertes und hochsensibles Instrument, das uns, wenn wir genau darauf achten, viele feine und nuancierte Informationen über die Eigenschaften von Lebensmitteln vermittelt. Genau das möchten wir heute mit Ihnen testen und haben dafür ein Lebensmittel mitgebracht, das die meisten von Ihnen sicherlich mögen: Schokolade. Nun laden wir Sie ein, sich von den Tellern, die wir gleich herumreichen werden, ein Stück Schokolade bewusst auszuwählen, das Ihnen besonders gut schmeckt. Bitte warten Sie danach kurz, bis wir mit der Übung weitermachen. [Es wird eine kurze Vorstellung verschiedener Sorten gemacht und den Teilnehmer:innen werden Teller gereicht, damit sie ihre Auswahl treffen können]
2. **Übung 1:** *„Fokussierungsübung“.* Nehmen Sie sich nun einen Moment, um sich in einer entspannten Position hinzusetzen. Atmen Sie ruhig ein und aus und gönnen Sie sich einen Augenblick der Ruhe und des Wohlgefühls. Nehmen Sie nun das Stück Schokolade in den Mund und versuchen, es mit voller Aufmerksamkeit zu genießen. Richten Sie Ihre Achtsamkeit auf Ihren Mundraum und konzentrieren Sie sich auf die köstlichen Geschmacksnuancen von Süße und Kakao. [Kurze Pause] Genießen Sie das Stückchen Schokolade ganz nach Ihrem eigenen Geschmack. Nehmen Sie sich Zeit und kosten Sie es mit Bedacht und in vollen Zügen. Vielleicht möchten Sie, sich die Schokolade auf der Zunge zergehen lassen oder Sie zerdrücken sie lieber sanft mit der Zunge im Gaumen. Dann kauen Sie das Stückchen langsam und achtsam, um zu spüren, wie sich der süße Geschmack allmählich im Mund entfaltet. Zum Abschluss achten Sie auch darauf, wie der Geschmack langsam verfliegt.
3. **Übung 2**: „*Vertiefung*“. Welche Wahrnehmungen haben Sie als Teilnehmer gemacht? Welchen Geschmack haben Sie besonders angenehm empfunden? Wenn Sie möchten, können Sie nun ein weiteres Stück Schokolade probieren und gemeinsam mit uns entdecken, wie Sie den Unterschied zur vorherigen Sorte erleben können.
4. **Übung 3:** „*Ausdifferenzierung und Verbindung mit Emotionen“*. Welche der Schokoladensorten haben Sie als besonders köstlich empfunden? Was hat den einzigartigen Geschmack ausgemacht? Was macht Ihre persönliche Lieblingsschokolade so unvergleichlich? Haben Sie durch den Genuss der verschiedenen Sorten vielleicht auch angenehme Erinnerungen geweckt? [kurze Pause] Welchen Effekt hatte es, die Schokoladenstücke bewusst, langsam und mit Muße zu genießen?
5. **Abschluss:** Wir möchten Ihnen herzlich dafür danken, dass Sie sich die Zeit genommen haben, an unserem kleinen Schokoladenexperiment teilzunehmen. Wir ermutigen Sie, auch in Ihrem Alltag

bewusst Momente des Genusses und der Achtsamkeit zu schaffen. Gönnen Sie sich beispielsweise den Genuss eines duftenden Kaffees oder Tees am Morgen, eines verlockenden Stückchens Kuchens am Nachmittag, die erfrischende Kühle eines Getränks an heißen Tagen oder den leicht herben Geschmack einer saftigen Frucht. Indem Sie diese Momente bewusst wahrnehmen und genießen, können Sie die Anzahl positiver Erlebnisse im Alltag steigern und sie intensiver erleben.
Benötigtes, zusätzliches Material. Schokoladenstücke mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen (Vollmilch, Zartbitter, Haselnuss, Erdbeer-Joghurt, Salz-Karamell, Marzipan und eventuell Chili) sortenweise auf verschiedenen Tellern ansprechend anrichten.
Mögliche auftretende Herausforderungen und Lösungsvorschläge. Herausforderung: Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme, Allergien und Unverträglichkeiten. ➢ Lösungsvorschlag: Vor dem Termin erfragen und beim Verteilen der Schokolade beachten. Die Schokolade sollte auch kein Papier mehr an sich haben, da sonst die Gefahr besteht, dass es mitgegessen wird. Herausforderung: Teilnehmende essen Ihre Schokolade vor der Sinnesübung auf. ➢ Lösungsvorschlag: Vor der Übung darauf achten, dass jede/r ein Stück Schokolade parat hat.

Literatur

(1) Handler, Beate (2015). *Mit allen Sinnen leben. Tägliches Genusstraining. (4. erweiterte Aufl.).* Goldegg Verlag

(2) Koppenhöver, Eva (2004). *Kleine Schule des Genießens: ein verhaltenstherapeutisch orientierter Behandlungsansatz zum Aufbau positiven Erlebens und Handelns*. Pabst Science Publishers

(3) Koppenhöver, Eva (2018). *Genussverfahren. Techniken der Verhaltenstherapie*. Beltz Verlag