

Bachelorarbeit zur Erreichung des Fachhochschuldiploms ,Bachelor of Arts in Sozialer Arbeit HES-SO‘

HES-SO Valais - Wallis - Hochschule für Soziale Arbeit

---

### **Achtsamkeit bei Substanzabhängigkeit**

Wie wird die Achtsamkeit in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit angewendet?

**Erarbeitet von:** Schnyder Alena, Imwinkelried Corinne

**Studienanfang:** BAC 18 / **Vertiefung:** Soziale Arbeit und Sozialpädagogik

**Begleitende Dozentin:** Duff Daniela

Siders, 07. Juli 2021

## Eidesstattliche Erklärung


«Hiermit versichern wir, dass der Text der Bachelorarbeit minimal 100'000 und maximal 120'000 Zeichen umfasst (ohne Inhaltsverzeichnis, Anhang, Literaturliste, Kopf- und Fusszeilen, Fussnoten und Leerschläge)».

«Hiermit versichern wir, dass wir die Bachelorarbeit selbstständig verfasst und keine andern als die angegebenen Quellen benutzt haben. Alle Ausführungen, die andern Texten wörtlich oder sinngemäss entnommen wurden, sind kenntlich gemacht. Die Arbeit war noch nie in gleicher oder ähnlicher Fassung Bestandteil einer Studien- oder Prüfungsleistung. Die Bachelor Thesis respektiert den Ethik-Kodex für die Forschung».

Alena Schnyder



Imwinkelried Corinne



## Danksagung

An dieser Stelle möchten wir uns bei unserer begleitenden Dozentin Daniela Duff bedanken. Sie hat sich während dem Prozess der Bachelorarbeit immer Zeit für uns genommen, um Fragen oder Unklarheiten zu klären. Zudem hat sie uns mit ihrer ruhigen und herzlichen Art in Phasen der Unsicherheit stets ein zuversichtliches und motivierendes Gefühl gegeben.

Wir bedanken uns auch bei all den Personen, mit denen wir ein Interview durchführen durften. Alle Interviewpartner und Interviewpartnerinnen nahmen sich Zeit, um unsere Fragen sorgfältig zu beantworten und ermöglichten uns dadurch einen Einblick in ihre Arbeit.

Martin Steiner möchten wir für sein Buch «Meditation hilft» danken, welches er uns kostenlos zur Verfügung stellte.

Ein Dank gebührt an unsere Lektorinnen und Lektoren, die uns beim Korrekturlesen unterstützten. Zum Schluss möchten wir uns bei unserer Familie und unseren Freunden bedanken. Sie standen uns während dem gesamten Prozess mit einem offenen Ohr zur Seite.

## Abstract

Die vorliegende qualitative Forschungsarbeit wird im Rahmen der Bachelorausbildung in Sozialer Arbeit verfasst. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie die Achtsamkeit in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit angewendet wird.

Im ersten Teil der Arbeit wird ein theoretischer Rahmen zum Thema «Achtsamkeit» hergestellt und zwei unterschiedliche achtsamkeitsbasierte Konzepte analysiert. Einerseits das Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), welches Stressbewältigung fokussiert. Andererseits das Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP), das verhindern soll, nach Beendigung einer Suchtbehandlung rückfällig zu werden.

Im zweiten Teil folgt das qualitative Forschungsprojekt mit sechs Interviews von Personen, die achtsamkeitsbasierte Konzepte in der Arbeit mit Menschen mit einer Substanzabhängigkeit anwenden. Sie stammen aus den Berufsdisziplinen Sozialen Arbeit, Psychologie und Theologie. Die Ergebnisse der Forschungsarbeit zeigen auf, dass in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit das MBSR-Programm, mit Fokus auf die Stressbewältigung, häufiger angewendet wird, als das MBRP-Programm, welches spezifisch für Menschen mit einer Substanzabhängigkeit entwickelt wurde. Zudem weisen die Ergebnisse darauf hin, dass persönliche Erfahrungen in der Achtsamkeit die Grundlage für die professionelle Umsetzung von achtsamkeitsbasierten Konzepten sind. Ausserdem konnten Parallelen zwischen dem Konzept der Achtsamkeit und den Methoden, beziehungsweise Haltungen in der Sozialen Arbeit festgestellt werden.

## Schlüsselbegriffe

**Achtsamkeit**  
**Substanzabhängigkeit**  
**Rückfallprävention**  
**Soziale Arbeit**

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung.....</b>	<b>1</b>
1.1	Motivation.....	2
1.2	Fragestellung und Hypothesen .....	3
1.3	Ziel der Arbeit.....	4
1.4	Bezug zur Sozialen Arbeit .....	5
1.5	Aufbau der Arbeit.....	6
<b>2</b>	<b>Theoretischer Rahmen .....</b>	<b>7</b>
Teil 1: Achtsamkeit		
2.1	Bedeutung der Achtsamkeit.....	7
2.1.1	In der östlichen Philosophie .....	7
2.1.2	Achtsamkeit im Westen.....	8
2.2	Achtsamkeit als Wissenschaft.....	9
2.2.1	Forschungsergebnisse .....	9
2.3	Kritik am Forschungsstand und der Praxis der Achtsamkeit.....	10
2.4	Achtsamkeit als weit verbreitetes Thema der Gesellschaft.....	11
2.5	Achtsamkeit und Soziale Arbeit .....	12
2.5.1	Bedeutung und Rolle der Sozialen Arbeit.....	12
2.5.2	Handlungsprinzipien und Methoden der Sozialen Arbeit .....	13
2.5.3	Achtsamkeit in der Praxis der Sozialen Arbeit.....	13
Teil 2: Substanzabhängigkeit und Rückfallprävention		
2.6	Substanzabhängigkeit .....	15
2.6.1	Vom Begriff Sucht zur Abhängigkeit.....	15
2.6.2	Definitionen in den internationalen Klassifikationssystemen.....	15
2.7	Rückfall.....	17
2.7.1	Begrifflichkeit.....	17
2.7.2	Rückfallrisiko und Rückfallsituationen.....	17
2.7.3	Rückfall als Tabuthema.....	18
2.8	Prävention .....	18
2.9	Soziale Arbeit in der Substanzabhängigkeit .....	19
Teil 3: Achtsamkeitskonzepte in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit		
2.10	Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) .....	20
2.10.1	Allgemeine Informationen zum MBSR .....	20
2.10.2	Inhalt des MBSR-Programmes .....	21
2.10.3	Rahmenbedingungen.....	21

2.10.4	Kursleiter und Kursleiterin.....	21
2.11	Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP).....	22
2.11.1	Allgemeine Informationen zum MBRP .....	22
2.11.2	Inhalt des MBRP-Programmes.....	22
2.11.3	Rahmenbedingungen.....	23
2.11.4	Kursleiter und Kursleiterin.....	23
2.12	Vergleich MBSR und MBRP .....	24
2.12.1	Gegenüberstellung der wöchentlichen Sitzungen.....	25
2.12.2	Gemeinsamkeiten des MBSR und MBRP .....	26
2.12.3	Unterschiede des MBSR und MBRP.....	27
<b>3</b>	<b>Methodik .....</b>	<b>29</b>
3.1	Forschungsvorgehen und gewählte Methoden .....	29
3.1.1	Bachelorprojekt .....	29
3.1.2	Anpassungen.....	29
3.1.3	Bereich für die empirische Untersuchung .....	29
3.1.4	Zugang zur Untersuchungsgruppe.....	29
3.1.5	Leitfadeninterview.....	30
3.1.6	Interviewdurchführung.....	30
3.1.7	Transkript der Interviews.....	30
3.1.8	Auswertung der Interviews .....	31
3.2	Herausforderungen .....	31
3.2.1	Passende Interviewpartner und Interviewpartnerinnen finden .....	31
3.2.2	Interviews per Video-Konferenz.....	32
3.2.3	Interpretation der gestellten Fragen .....	32
3.2.4	Interpretation der Daten .....	32
3.3	Ethische Fragestellungen bezüglich Forschungsgegenstand und Datenerhebung.....	32
<b>4</b>	<b>Ergebnisse der empirischen Untersuchung .....</b>	<b>34</b>
4.1	Haupt- und Unterthemen .....	34
4.2	Beschreibung der interviewten Personen.....	35
4.3	Auswertung der Interviews .....	36
<b>5</b>	<b>Diskussion der Ergebnisse / Synthese.....</b>	<b>45</b>
5.1	Bezug der Ergebnisse auf die Fragestellung.....	45
5.2	Hypothese 1 .....	47
5.3	Hypothese 2 .....	47
5.4	Hypothese 3 .....	48

<b>6</b>	<b>Schlussfolgerungen .....</b>	<b>50</b>
6.1	Bedeutung der Ergebnisse für die Praxis der Sozialen Arbeit.....	50
6.2	Grenzen der Forschungsarbeit.....	51
6.3	Weiterführende Fragestellungen .....	51
6.4	Persönliche Stellungnahme.....	52
6.5	Fazit .....	54
<b>7</b>	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>55</b>
<b>8</b>	<b>Anhang .....</b>	<b>59</b>
8.1	Programm der einzelnen Sitzungen vom MBRP und MBSR.....	59
8.2	Studie zum MBRP .....	66
8.3	Einwilligungserklärung Interview .....	68
8.4	Interview Leitfaden .....	69

## 1 Einleitung

*«Finde eine entspannte und aufrechte Position im Sitzen. Jetzt schliesse die Augen und lass deine Hände entspannt auf den Knien ruhen. Atme tief ein und aus und nimm dabei deinen Atem wahr, beobachte wie dein Bauch sich beim Ein- und Ausatmen verändert. Versuche mit den Gedanken präsent im Hier und Jetzt zu sein...»<sup>1</sup>* Eine solche Handlungsanleitung entspricht einer Form von Achtsamkeit, welche in der Meditationspraxis realisiert wird.

Das Interesse an der Achtsamkeit wird gemäss Valtl (2018, 7) immer populärer. Verschiedene Fachliteratur berichtet zunehmend über positive Auswirkungen von Achtsamkeitsübungen in Bezug auf Stress, Depressionen oder Leistungsdruck.

Auch der MBSR-Verband Schweiz (s.d, online) bestätigt, dass Achtsamkeit in verschiedenen Bereichen umgesetzt wird. Beispielsweise praktizieren immer mehr Menschen im Alltag Achtsamkeitsübungen, um Ausgeglichenheit zu erlangen. Im Bildungswesen werden Achtsamkeitsübungen unter anderem bei Konzentrationsproblematiken eingesetzt und im Gesundheitswesen soll durch die Achtsamkeit die Lebensqualität verbessert werden.

Ebenso werden laut Lützenkirchen (2004, 28ff) Achtsamkeitsübungen zunehmend im Bereich der Sozialen Arbeit integriert. Die Autorinnen der Bachelorarbeit begegneten im Kontext ihres Studiums zweimal der Achtsamkeit in der Praxis der Sozialen Arbeit. In der Arbeit mit Menschen mit einer psychischen Störung und in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Es kann festgehalten werden, dass Achtsamkeit ein hochaktuelles Thema ist, welches in der vorliegenden Bachelorarbeit im Bereich Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit untersucht wird. Dabei werden die zwei achtsamkeitsbasierten Programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Kabat-Zinn sowie MBRP (Mindfulness-Based Relapse Prevention) von Bowen, Chawla und Marlatt analysiert. Zudem wird mittels Interviews erforscht, inwiefern die beiden Programme in der Praxis Verwendung finden.

Mundle (2018, 14ff) macht darauf aufmerksam, dass sich Menschen mit einer Substanzabhängigkeit in den zuvor genannten achtsamkeitsbasierten Programmen die Fähigkeit aneignen, ihr Verlangen nach Suchtmitteln bewusst wahrzunehmen, ohne direkt handeln zu müssen. Dies eröffnet ihnen Räume, welche es ermöglichen, mit dysfunktionalen Konditionierungen oder habituellen Verhaltensweisen bewusst umzugehen, ohne sich vom Autopiloten leiten zu lassen.

---

<sup>1</sup> Dieser Meditationstext ist von den Autorinnen frei erfunden.



## 1.1 Motivation

Die ersten Erfahrungen mit der Achtsamkeit in der Praxis der Sozialen Arbeit erlebten die Autorinnen während den Praktika im Studium. Hier wurde in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit Fantasiereisen und bei der Arbeit mit Menschen mit einer psychischen Störung mit Yoga und Meditationen gearbeitet. Durch diese interessanten und angeregten Beobachtungen und Erlebnisse in den Praktika sind die Autorinnen schliesslich zu der Idee gekommen, die Bachelorarbeit zum Thema Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit zu schreiben. Die Vertiefung auf die Substanzabhängigkeit erfolgte erst später, als sie erfuhren, dass die Achtsamkeitspraxis in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit in den letzten Jahren gewachsen ist.

Die Thematik der Achtsamkeit fasziniert die Autorinnen seit einiger Zeit. Schon früh beschäftigten sie sich mit Büchern und Podcasts zur Achtsamkeit. Beispielsweise lernten sie durch das Buch «Jetzt» von Eckhart Tolle, im gegenwärtigen Augenblick anzukommen und die Schönheit des aktuellen Momentes bewusst wahrzunehmen. Zudem setzten sie sich durch den Podcast «verstehen, fühle, glücklich sein» von Sinja Schütte und Boris Bornemann mit Themen wie Liebe, Angst und Schlaf auseinander, welche im Podcast aus einer achtsamen Perspektive betrachtet werden.

Neben Büchern und Podcasts durften sie Erfahrungen in der Yoga- und Meditationspraxis sammeln.

Mit dieser wissenschaftlichen Forschungsarbeit möchten die Autorinnen mehr über die Achtsamkeitsthematik erfahren und ihr Wissen in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit weiterentwickeln. Ihre berufliche Motivation liegt darin, neue achtsamkeitsbasierte Konzepte und Methoden kennenzulernen und diese in den Berufsalltag der Sozialen Arbeit zu implementieren. Die Arbeit ermöglicht den Autorinnen ihre persönliche Haltung zu reflektieren, eine achtsame Haltung kennen zu lernen und vermehrt in einer achtsamen Haltung zu leben.

## 1.2 Fragestellung und Hypothesen

Folgende Fragestellung wird innerhalb dieser Bachelorarbeit untersucht:

**Wie wird die Achtsamkeit in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit angewendet?**

Aus der genannten Fragestellung leiten sich folgende Hypothesen ab:

1. Zur Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit werden verschiedene Achtsamkeitskonzepte eingesetzt.

Bei dieser Hypothese werden unterschiedliche Achtsamkeitskonzepte in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit beleuchtet. Es stellt sich die Frage, mit welchen Achtsamkeitskonzepten in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit aktuell in der deutschsprachigen Schweiz gearbeitet wird. Weiterführend und im Zusammenhang mit der Fragestellung kann untersucht werden, wie die praktische Umsetzung der Achtsamkeitskonzepte aussieht und wie oder ob sie sich voneinander unterscheiden.

2. Um das Konzept der Achtsamkeit Menschen mit Substanzabhängigkeit aufzuzeigen, brauchen die Kursleiter und Kursleiterinnen persönliche Erfahrungen in der Achtsamkeitspraxis.

Laut dieser Hypothese braucht es persönliche Erfahrungen in der Praxis der Achtsamkeit, um das Konzept der Achtsamkeit Menschen mit einer Substanzabhängigkeit aufzuzeigen. Dabei reicht es nicht, sich lediglich in die Thematik einzulesen oder das Konzept der Achtsamkeit zu erlernen. Es braucht eine persönliche Auseinandersetzung mit der Achtsamkeit. Die Achtsamkeit muss am eigenen Körper erlebt werden, bevor dieses Wissen jemandem weitergegeben werden kann.

3. Konzepte der Achtsamkeit weisen Parallelen zu den Methoden und Haltungen der Sozialen Arbeit auf.

In dieser Hypothese wird vorwiegend der Bezug der Achtsamkeit zu der Sozialen Arbeit aufgezeigt. Die Autorinnen sind der Meinung, dass Konzepte der Achtsamkeit Ähnlichkeiten zu einzelnen Konzepten, Handlungsmethoden und Haltungen der Sozialen Arbeit aufzeigen. Hierzu werden Konzepte und die Haltung der Achtsamkeit sowie die Rolle und Methoden der Sozialen Arbeit beleuchtet.

### 1.3 Ziel der Arbeit

Zur Erarbeitung der Bachelorarbeit werden theoretische Ziele, methodische Ziele und Praxisziele verfolgt. Diese werden regelmässig überprüft und dienen während des Prozesses der Bachelorarbeit als Orientierung.

**Theorieziel:** Hier wird mit Hilfe aktueller Literatur und Studien aufgezeigt, was der Begriff der Achtsamkeit bedeutet und woher er stammt. Dabei wird Bezug auf den Autor Kabat-Zinn genommen. Dieser hat die Achtsamkeit vorwiegend in den Westen gebracht und ist für seine Bücher zur Thematik Achtsamkeit bekannt. Mehr Informationen über Kabat-Zinn werden im Theorieteil aufgeführt. Ein weiteres Theorieziel bezieht sich auf die erste Hypothese. Dabei werden mit Hilfe der Interviews sowie wissenschaftlichen Büchern Konzepte der Achtsamkeit in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit beleuchtet und gegenübergestellt. Allgemein und zur Verständlichkeit erläutern die Autorinnen alle Schlüsselbegriffe (Achtsamkeit, Substanzabhängigkeit, Rückfallprävention, Soziale Arbeit) im Theorieteil der Arbeit.

**Methodenziel:** Damit Methodiken des empirischen Teils nachvollziehbar, verständlich und kontrollierbar sind, erfolgt im methodischen Teil ein chronologischer Einblick in das Forschungsvorgehen und die ausgewählten Forschungsmethoden.

**Praxisziel:** Die Autorinnen streben an, im theoretischen und im empirischen Teil sowie in der Synthese der Bachelorarbeit immer wieder Bezug zur Sozialen Arbeit zu nehmen. Dabei wird beleuchtet, wie die Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit bereits angewendet wird, ob Professionelle der Sozialen Arbeit mit substanzabhängigen Personen zusammenarbeiten und was die Ergebnisse der Bachelorarbeit für die zukünftige Arbeit als Sozialpädagogin oder Sozialarbeiterin bedeuten.

## 1.4 Bezug zur Sozialen Arbeit

Dieses Kapitel befasst sich damit, in welchem Zusammenhang die Fragestellung der Bachelorarbeit mit der Sozialen Arbeit steht. Es werden drei Zusammenhänge beleuchtet:

- Abhängigkeitsthematik als Arbeitsfeld der Sozialen Arbeit
- Achtsamkeit kann in der Sozialen Arbeit angewendet werden
- Professionelle der Sozialen Arbeit leiten achtsamkeitsbasierte Kursangebote in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit

Das Kapitel ermöglicht eine erste Übersicht zur Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit. Detailliertere Informationen zur Thematik werden in der gesamten Bachelorarbeit immer wieder aufgegriffen.

### **Abhängigkeitsthematik ist ein Arbeitsfeld der Sozialen Arbeit**

Laut Stöve (2012, 162ff) braucht es bei der Abhängigkeitsthematik neben Professionellen aus der Medizin und der Psychologie auch Professionelle der Sozialen Arbeit. Für ihn ist die Thematik eine interdisziplinäre Angelegenheit, die interdisziplinäres Arbeiten erfordert. Etliche Professionelle der Sozialen Arbeit arbeiten in der Drogenprävention, -Beratung, -Behandlung oder Nachsorge.

### **Achtsamkeit kann in der Sozialen Arbeit angewendet werden**

Fulton, Germer und Siegel (2009, 85ff) erkennen beispielsweise Chancen der Achtsamkeit in Beratungssettings. Wer achtsam Klienten oder Klientinnen berät, der kann unter anderem interessiert zuhören, eine akzeptierende Haltung einnehmen und seine volle Aufmerksamkeit dem Gespräch widmen.

Für Lützenkirchen (2004, 29ff) kann Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit dabei helfen, nicht zu schnell über Situationen oder Personen zu werten und dem oder der Gegenüber aktiv und genau zuzuhören. In der Sozialen Arbeit gibt es öfters hektische oder laute Situationen. Eine achtsame Haltung kann in solchen Situationen helfen, sich weiterhin auf die Arbeit zu fokussieren und mit dem Stress besser umzugehen.

### **Professionelle der Sozialen Arbeit leiten achtsamkeitsbasierte Kursangebote in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit**

Als die Autorinnen mit unseren Interviewpartner und Interviewpartnerinnen Kontakt aufnahmen, stellte sich heraus, dass einer der Befragten ein Sozialpädagoge und zwei Personen Sozialarbeiterinnen waren. Dies zeigt auf, dass die Soziale Arbeit nicht nur in der Abhängigkeitsthematik anzutreffen ist, sondern auch spezifisch in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit.

## 1.5 Aufbau der Arbeit

Im Kapitel zwei wird der **theoretische Rahmen** aufgeführt. Hier werden Begrifflichkeiten in Bezug auf die Fragestellung geklärt, aktuelle Forschungen aufgeführt sowie verschiedene theoretische Zugänge zum Thema geschaffen. Der theoretische Rahmen umfasst geschichtliche Hintergründe zur Thematik. Er ist in drei Hauptthemen gegliedert. Im ersten Teil geht es um die Achtsamkeit, Teil zwei befasst sich mit der Rückfallprävention und der Substanzabhängigkeit und der letzte Teil beleuchtet die Achtsamkeitskonzepte in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit.

Kapitel drei befasst sich mit der **Methodik** der Arbeit. Hier werden die einzelnen Schritte des methodischen Vorgehens aufgezeigt und begründet sowie die gewählten qualitativen Erhebungsmethoden dargestellt. Im Kapitel wird über mögliche Risiken und Grenzen sowie ethische Aspekte beim methodischen Vorgehen diskutiert.

Kapitel vier beinhaltet die **Ergebnisse der empirischen Untersuchung**. Dazu werden die Interviewpartner und Interviewpartnerinnen sowie ihre Institutionen kurz vorgestellt. Aus den Kodierungen der Interviews ergeben sich mehrere Hauptthemen, die zwei bis drei Unterthemen beinhalten. Diese Haupt- und Unterthemen strukturieren das Kapitel. Die Ergebnisse aus den Interviews werden paraphrasiert und zusammengefasst und mit relevanten Zitaten unterstrichen oder ergänzt.

Das fünfte Kapitel befasst sich mit der **Synthese**. Inhaltlich wird dabei über die Ergebnisse und Resultate aus dem Theorieteil und dem empirischen Teil in Bezug auf die Hypothesen und die Fragestellung diskutiert.

Abschliessend im Kapitel sechs wird in der **Schlussfolgerung** aufgezeigt, was die Ergebnisse für die Praxis der Sozialen Arbeit bedeuten. Dabei wird über Grenzen in der Forschungsarbeit sowie mögliche weiterführende Fragestellungen diskutiert. Eine persönliche Stellungnahme und das Fazit runden die Bachelorarbeit ab.

## 2 Theoretischer Rahmen

### Teil 1: Achtsamkeit

Teil eins ermöglicht einen Überblick zu den Wurzeln und der Bedeutung der Achtsamkeit. Dabei wird die Achtsamkeit in der östlichen Philosophie, im Westen und in der Wissenschaft aufgezeigt. Der wissenschaftliche Aspekt beinhaltet zwei Studien sowie kritische Aussagen zu weiteren Studien über die Achtsamkeit. Anschliessend wird der Hype<sup>2</sup> der Achtsamkeit thematisiert. Als Abschluss nehmen die Autorinnen Bezug zu der Sozialen Arbeit. Hier beschreiben sie die Bedeutung und die Rolle der Sozialen Arbeit und befassen sich mit der Achtsamkeit in der Praxis der Sozialen Arbeit.

#### 2.1 Bedeutung der Achtsamkeit

Die Achtsamkeit zu definieren gestaltet sich, laut Valtl (2018, 2) äusserst komplex. In der Wissenschaft und im Alltag sowie im Osten und Westen werden dafür unterschiedliche Definitionen verwendet. Die Wissenschaft stützt sich grösstenteils auf die Definition von Kabat-Zinn, der Achtsamkeit wie folgt beschreibt: «Mindfulness ist the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment». Was ins Deutsche übersetzt heisst: «Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: Bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen». Der Ursprung der Achtsamkeit ist in der östlichen Philosophie in den Lehren von Buddha zu finden.

##### 2.1.1 In der östlichen Philosophie

Um den Begriff der Achtsamkeit aus Sicht des Buddhismus zu verstehen, zitiert Mundle (2018, 17ff) die beiden Mönche und Autoren: Analayo und Nyanaponika. Laut den Mönchen stammt der Begriff «Achtsamkeit» vom Buddhismus ab. Achtsamkeit bedeutet in der Pali-Sprache «sati» was Sorgfalt, Umsicht, Besinnung sowie Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks bedeutet. Sati stammt vom Verb «saratti», was übersetzt «sich erinnern» heisst. Das Konzept von Sati hat sich im asiatischen Raum in den letzten 2500 Jahren kaum verändert. Hinweise auf den Begriff Sati konnten sogar im sogenannten Palikanon des Theravada-Buddhismus<sup>3</sup> nachgewiesen werden. Im Zustand von Sati ist der Geist in Bezug auf den gegenwärtigen Augenblick hellwach und strebt eine reine Beobachtung an. Dabei nimmt der Beobachter oder die Beobachterin ausschliesslich das beobachtete Objekt wahr, ohne dieses zu bewerten.

Schmidt (2014, 13ff) zufolge ist die Praxis der Achtsamkeit im buddhistischen Kontext nicht nur eine einzelne, für sich stehende Meditationstechnik, um eine Zeit der Stille oder Selbstexploration zu erfahren, sondern Teil eines umfassenden spirituellen Weges. Nicht nur im Buddhismus finden wir Konzepte, die der Achtsamkeit ähnlich sind, sondern in fast allen spirituellen Traditionen, dazu zählt beispielsweise auch das Christentum.

---

<sup>2</sup> Der Begriff «Hype» stammt nach dem Duden aus dem Englischen und bedeutet eine Welle oberflächlicher Begeisterung.

<sup>3</sup> Theravada (wörtlich Schule der Älteren) ist die älteste buddhistische Schule, die noch heute in Sri Lanka, Myanmar, Laos, Kambodscha und Thailand praktiziert wird (vgl. Bechert 2013, 12ff).

### 2.1.2 Achtsamkeit im Westen

Um den Weg der Achtsamkeit in den Westen aufzuzeigen, stützt sich Schmidt (2014, 16) auf Nattier, den Autoren und Gelehrten des Mahayana-Buddhismus. Dieser unterscheidet zwischen Import-, Export- und Rucksack-Buddhismus. Der Rucksack-Buddhismus bezieht sich auf Migranten und Migrantinnen, welche die Achtsamkeit und die Praktiken der Achtsamkeit sinnbildlich in einem Rucksack in den Westen tragen. Der Export-Buddhismus beschreibt die missionarisch geprägten buddhistischen Gruppen aus dem Osten, welche anstreben, ihre Religion aktiv in den westlichen Ländern zu verbreiten. Unter dem Import-Buddhismus werden Personen verstanden, die bewusst buddhistisches Gedankengut im Osten aufsuchen und diese in einem zweiten Schritt aktiv in den Westen importieren.

Der MBSR-Verband Schweiz (s.d., online) zeigt auf, dass vor allem Jon Kabat-Zinn die Achtsamkeit in die westliche Kultur brachte. Als Doktor der Philosophie und Molekularbiologie gründete er die Stressreduktionsklinik in Massachusetts, wo er Achtsamkeitsmeditationen unterrichtete, um Menschen dabei zu unterstützen, mit Stress, Ängsten oder chronischen Krankheiten umzugehen. Dafür entwickelte er die Mindfulness Based Stress Reduction Methode, kurz genannt MBSR. Mit dieser Methode schaffte Kabat-Zinn ein religions- und esoterikfreies Achtsamkeitstraining, welches wissenschaftlich fundiert ist.

In einem Interview bei Sternstunde Philosophie im Schweizer Fernsehen (2016, online) spricht Kabat-Zinn darüber, was Achtsamkeit für ihn bedeutet. Für ihn ist ein achtsames Leben ein Leben im Moment und in der Gegenwart. Jeder Moment ist einzigartig, keiner ist besser als der andere. Oft suchen Menschen ausserhalb von sich nach einem Grund oder einer Lösung, für ihr Wohlbefinden. Mithilfe der Achtsamkeit wandert der Fokus auf sich selbst, auf das Gefühl und die Wahrnehmungen des eigenen Körpers. Achtsamkeit ist ein Weg sich mit eigenen Erfahrungen anzufreunden, ob diese positiv oder negativ bewertet werden. So kann jeder Mensch mit vollem Bewusstsein und mit einem guten Mass an Gelassenheit und Mitgefühl die Höhen und Tiefen im Leben steuern.

Für Mundle (2018, 25) ist der Begriff Achtsamkeit im Westen weitgehend verbreitet. Er wird in vielen verschiedenen Situationen verwendet und unterschiedlich verstanden. Der Begriff stellt einen unspezifischen Sammelbegriff dar. Achtsamkeit wird zum Beispiel mit Yoga oder Meditation in Verbindung gebracht oder als eine Grundhaltung angesehen. Im alltäglichen Sprachgebrauch wird häufig von Achtsamkeit gesprochen, was in diesem Zusammenhang präsent oder aufmerksam sein bedeutet.

Schmid (2014, 18) geht davon aus, dass die Achtsamkeit in der westlichen Kultur aus unterschiedlichen Gründen praktiziert wird. Viele entsprechen nicht mehr den ursprünglichen buddhistisch-spirituellen Wurzeln. Oft wird im Westen die religiöse Essenz der Achtsamkeit überbaut. Im Zentrum der Praktiken stehen Themen wie:

- Entscheidung und Entspannung
- Verbesserung der Lebensqualität
- Stressbewältigung und Verbesserung der Arbeitsqualität
- Wunsch nach Selbsterfahrungen
- Unterstützung bei chronischen Erkrankungen
- Selbstregulationen und Selbsterfahrungen
- Interesse an Spiritualität

## 2.2 Achtsamkeit als Wissenschaft

Die nachfolgende Recherche zeigt auf, wie sich die Achtsamkeit in der Wissenschaft entwickelt hat. Wird bei Google Scholar «Achtsamkeit Studie» eingegeben, so erscheinen im Januar 2021 20100 Ergebnisse. Wird der Zeitraum auf alle Ergebnisse bis 2001 eingeschränkt, erscheinen 2640 Studien. Die Ergebnisse haben sie sich in den vergangenen 20 Jahren beinahe verzehnfacht.

Auch Valtl (2018, 1) ist der Meinung, dass die Achtsamkeit ein stark wachsender und internationaler Forschungsbereich ist, an dem vor allem die Medizin, Psychologie, Neurowissenschaft und Pädagogik forscht. Einer der Pioniere in der Erforschung der Achtsamkeit und Auseinandersetzung mit Meditation ist Kabat-Zinn.

In der Sternstunde Philosophie (2016, online) erzählt Kabat-Zinn, dass er 1979 begann, sich mit der Achtsamkeit aus wissenschaftlicher Sicht zu befassen. Dabei beschäftigte er sich mit dem Buddhismus und deren Meditationen und verband diese mit der modernen Wissenschaft. Seiner Meinung nach können Ärzte den Patienten und Patientinnen nur bis zu einem gewissen Punkt helfen. Danach müssen die Patienten und Patientinnen lernen, wie sie bei ihrer eigenen Genesung mitwirken können. Durch Achtsamkeit können sich Menschen ein Leben lang an ihrer Gesundheit beteiligen.

### 2.2.1 Forschungsergebnisse

Der folgende Abschnitt befasst sich mit zwei Studien von Davidson, gefolgt von den Erfahrungen des Mönches Ricard, welcher an den Studien teilnahm.

Kraft (2010, online) fasst diese zwei Studien zusammen, welche die positiven Auswirkungen der Meditation – eine Methode der Achtsamkeit – wissenschaftlich belegen. In der Studie meditierten Mönche, welche vom Dalai-Lama ausgewählt wurden, für die Wissenschaft. Die Wissenschaftler wollten erforschen, wie regelmässiges Meditieren das Gehirn verändert. In der Studie nahmen acht spirituelle Oberhaupten des tibetischen Buddhismus teil, welche jahrelange Erfahrungen mit der Meditation mitbrachten sowie 150 nicht-buddhistische Probanden und Probandinnen. Geleitet wurde die Studie 2004 vom Neuropsychologen Davidson an der Universität of Wisconsin in Madison.

Im ersten Befund wurde festgestellt, dass Meditation zu grundlegenden Veränderungen im Gehirn führt. Bei allen Mönchen war der linke Frontalcortex aktiver als bei den 150 Nicht-Buddhisten. Die Aktivität im linken Frontalcortex ist für die gute Grundstimmung, das heisst für einen positiven affektiven Stil verantwortlich. Was bedeutet, dass optimistische Menschen einen aktiven linken Frontalcortex haben. Dieses Ergebnis zeigte für Davidson auf, dass Glück eine Fertigkeit ist, die sich erlernen lässt (vgl. Kraft, 2010).

In einer weiteren Studie widmete sich der Neuropsychologe ausschliesslich der Meditation der Mönche. Die Ergebnisse der Messwerte zeigten einen grossen Unterschied. Während der Meditation der Mönche stieg im Gehirn die Gamma-Aktivität stark an. Gamma ist die höchste Frequenz der Hirnwellen und kann auch bei Spitzenleistungen und starken Fokussierungen auftauchen. Bei den ungeübten Probanden und Probandinnen wurde die Aktivität der Hirnwellen kaum erhöht. Auch waren im Gehirn der Mönche die schnellen, hochfrequenten Hirnströmungen besser organisiert und koordiniert. Was bedeutete, dass beim Meditieren der Mönche im Gehirn höchste Aufmerksamkeit herrschte (vgl. Kraft, 2010).



In der Sternstunde Philosophie (2018, online) nimmt Davidson Bezug zu seinen bisherigen Studien und erzählt von weiteren Erkenntnissen. Er spricht davon, dass bei Menschen, welche weniger intensiv meditieren, bereits nach sieben Stunden meditieren Veränderungen im Gehirn erkennbar sind. Für ihn ist die Meditation eine zwingende gesundheitliche Notwendigkeit für alle Menschen. Er bezeichnet das Gehirn als ein Fitnesscenter: das Gehirn ist neuroplastisch und kann durch den Menschen bewusst geformt und trainiert werden. Mentale Übungen können diesen Prozess unterstützen. Laut Davidson müssen die Menschen Verantwortung für ihr Gehirn übernehmen, denn das Gehirn und der Geist sind kostbar und müssen genauso regelmässig gepflegt werden wie die Zähne. Er denkt, dass in Zukunft das mentale Training wie beispielsweise leichte Meditationsformen gleich wichtig werden, wie das physische Training.

Der buddhistische Mönch Ricard studierte Molekularbiologie, nahm selbst an der Studie teil und berichtet in der Sternstunde Philosophie (2015, online) von seinen Erfahrungen in der Studie. In der Studie erkannte er, dass die Meditation ganz klar einen enormen Effekt auf das menschliche Gehirn hat und dies nicht nur bei Mönchen, die sehr oft meditieren, sondern bei all jenen, welche ihren Geist trainieren. Während den Studien hat er die altruistische-Meditation angewendet, dies ist die Meditation der Nächstenliebe.



Abb. 1 und 2: Links: Sitzend vor dem Magnetresonanztomographen ist Matthieu Ricard. Rechts von ihm ist der Prof. Tichard J. Davidson. Er ist der Leiter des Waisman Center der University of Wisconsin-Madison. Rechts: Ricard sitzt in einem schalldichten Raum und bereitet sich auf einen Elektroenzephalographie-Test (EEG) vor (vgl. Miller, 2008, online).

### 2.3 Kritik am Forschungsstand und der Praxis der Achtsamkeit

Es gibt auch kritische Stimmen zur Achtsamkeit in der Forschung. Unter anderem Schindler (2020, 1ff), welcher verschiedene Studien kritisch hinterfragt. Er kam zum Ergebnis, dass es aktuell viele Studien zur Achtsamkeit gibt, jedoch valide Aussagen über die tatsächlichen Effekte von Achtsamkeit nur begrenzt möglich sind. Kritisch sieht er die Vieldeutigkeit der Achtsamkeit. In der Alltagssprache als auch in der Wissenschaft sind unterschiedliche Definitionen zur Bedeutung der Achtsamkeit vorzufinden. Studien gehen häufig von unterschiedlichen Definitionen aus. Ebenso wird die Meditation mit der Achtsamkeit gleichgestellt, obwohl es viele unterschiedliche Arten von Meditationen gibt, welche sich in ihren Herangehensweisen unterscheiden. Diese Vieldeutigkeit der Definitionen erschweren die Forschungsarbeiten. Schindler (2020, 2) kritisiert zudem die Messbarkeit unterschiedlicher Studien. Viele Studien beziehen sich auf Selbstbericht-Fragebögen. Diesen Fragebögen wird eine Konstruktvalidität vorgeworfen. Zudem stellt sich die Frage, wie akkurat und messbar ein Selbstbericht-Fragebogen überhaupt ist. Beispielsweise können unterschiedliche Motivationen der Befragten die Antworten beeinflussen.

Mit dieser Erkenntnis möchte Schindler (2020, 1) darauf aufmerksam machen, dass die unzähligen Studien kritisch betrachtet werden müssen. Er fordert neue Studien zu diesem Thema, welche die oben kritisierten Punkte kennen und berücksichtigen.

Neben den kritischen Forschungsergebnissen der Achtsamkeit gibt es auch kritische Stimmen von Professionellen aus der Psychologie und Psychotherapie zur Praxis der Achtsamkeit.

Hauschild (online, 2014) fasst diese kritischen Stimmen aus der Psychologie und Psychotherapie in der Zeitschrift Spiegel zusammen und beschreibt mögliche Gefahren in der Achtsamkeitspraxis. Der Psychologe und Psychotherapeut Gerhard Zarbock rät Menschen von Achtsamkeitsübungen ab, welche zum ersten Mal eine Depression durchmachen. Seiner Meinung nach ist es wichtig, dass die Patienten und Patientinnen in der Behandlung motiviert werden, etwas zu Unternehmen und ihren Blick nach aussen zu öffnen. Hingegen die Achtsamkeit richtet den Blick nach innen, indem sie sich auf das persönliche emotionale Befinden konzentriert und dadurch genau das Gegenteil bewirkt.

Bei dem Thematiken Suchterkrankung, Psychose, persönliche Probleme und Stress stützt sich Hauschild (online, 2014) auf den Psychologen Johannes Michalak und die Psychologin Silka Ringer. Michalak würde die Achtsamkeit nur in der Rückfalltherapie anwenden und nicht bei Menschen, die sich in einer akuten Abhängigkeit befinden. Für ihn ist zudem Vorsicht geboten, wenn die Achtsamkeit in der Arbeit mit Menschen mit Psychosen eingesetzt wird. Er betont, dass das Achtsamkeitsprogramm hierbei von erfahrenen Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen angeleitet wird. Ringer ist der Meinung, dass Meditation nicht als Allheilmittel betrachtet werden darf. Die Gefahr besteht, dass Menschen mit der Meditation versuchen, sich von ihren persönlichen Problemen abzulenken und sich diesen nicht stellen. Des Weiteren ist sie der Ansicht, dass Achtsamkeit auch zu mehr Stress führen kann. Beispielsweise dann, wenn jemand krampfhaft nach mehr Ausgeglichenheit und Entspannung sucht und die Einbettung der Achtsamkeitsübungen im Alltag ein Stressfaktor darstellt. Auch die Erwartung des Erfolges kann zu weiterem Stress führen.

## **2.4 Achtsamkeit als weit verbreitetes Thema der Gesellschaft**

Nach Valtl (2018, 7-8) hat das Interesse an der Praxis der Achtsamkeit in den letzten Jahren stark zugenommen. Ein Grund für diese Zunahme könnte sein, dass Achtsamkeit in der Literatur häufig als Antwort in Zusammenhang mit sozialen Problemen oder Herausforderungen der Gegenwart zu finden ist, wie beispielsweise bei Stress oder Depressionen. Auch die positiven wissenschaftlichen Forschungsergebnisse machen die Achtsamkeit zu einem immer zentraleren Thema in der Gesellschaft.

Wird nach Literatur zum Thema Achtsamkeit gesucht, so erscheinen auf Suchmaschinen wie Google Scholar oder Springerlink etliche Bücher, Zeitschriften und Videos über die Praxis der Achtsamkeit in unterschiedlichsten Bereichen wie:

- Achtsamkeit im Sport
- Achtsame Haltung im Team
- Achtsamkeit gegen Schmerzen
- Achtsamkeit in Beratungsprozessen
- Achtsamkeit in der Organisation

- Achtsame Leitung eines Teams
- Achtsamkeit in der Pädagogik
- Achtsamkeit gegen Stress
- Achtsamkeit in einem Unternehmen

Über die Achtsamkeit in Unternehmen wird auch in der Sternstunde Philosophie (2018, online) mit Davidson gesprochen. Er sieht die Gefahr darin, dass Unternehmen kostenlose Achtsamkeitskurse anbieten, um mit einer manipulativen Absicht ihre Mitarbeiter oder Mitarbeiterinnen stressresistenter und gefügiger zu machen. Dabei streben sie eine höhere Leistung der Mitarbeitenden an. Dies ist für Davidson nicht das Ziel der Achtsamkeit und entspricht nicht ihren ursprünglichen Wurzeln.

## **2.5 Achtsamkeit und Soziale Arbeit**

Folgendes Kapitel zeigt die Bedeutung, Rolle, Handlungsprinzipien sowie Methoden der Sozialen Arbeit auf und befasst sich mit der Achtsamkeit in der Praxis der Sozialen Arbeit.

### **2.5.1 Bedeutung und Rolle der Sozialen Arbeit**

Bei der Definition der Sozialen Arbeit stützt sich AvenirSocial (2018, online) – der Berufsverband Sozialer Arbeit Schweiz – auf die internationalen Dachverbände International Federation of Social Workers (IFSW) und International Association of Schools of Social Work (IASSW). Die IFSW und ASSW haben das professionelle und disziplinäre Wissen sowie die Erfahrungen der beruflichen Praxis der Sozialen Arbeit systematisch zusammengetragen und diese definiert. AvenirSocial (2018, online) beschreibt die in Deutsch verfasste Definition der Sozialen Arbeit wie folgt: „Soziale Arbeit fördert als Profession und wissenschaftliche Disziplin gesellschaftliche Veränderungen und Entwicklungen, den sozialen Zusammenhalt und die Ermächtigung und Befreiung von Menschen. Dabei sind die Prinzipien der sozialen Gerechtigkeit, der Menschenrechte, der gemeinschaftlichen Verantwortung und die Anerkennung der Verschiedenheit richtungweisend. Soziale Arbeit wirkt auf Sozialstrukturen und befähigt Menschen so, dass sie die Herausforderungen des Lebens angehen und Wohlbefinden erreichen können. Dabei stützt sie sich auf Theorien der eigenen Disziplin, der Human- und Sozialwissenschaften sowie auf wissenschaftlich reflektiertes indigenes Wissen.“

Beck, Diethelm, Kerssies, Grand und Schmocker (2010, 3ff) definieren den Berufscodex der Sozialen Arbeit. Dabei orientieren sich die Zielsetzungen der Sozialen Arbeit an der oben erwähnte IFSW/IASSW-Definition. Zudem hat die Soziale Arbeit das Ziel, Veränderungen zu fördern, um die Unabhängigkeit und Selbstständigkeit von Menschen zu unterstützen. Soziale Arbeit entwickelt Lösungen bei sozialen Notlagen oder Problemen. Dabei gründet sie ihre fachlichen Erklärungen, Methoden und Vorgehensweisen auf wissenschaftlich fundierten Grundlagen.

In den Grundwerten der Sozialen Arbeit geht es um Gleichbehandlung, Selbstbestimmung, Partizipation, Integration, Ermächtigung und Soziale Gerechtigkeit. Diese Begriffe sind wesentliche Grundsätze, nach denen Professionelle der Sozialen Arbeit arbeiten. Die Grundwerte messen der sozialen Gerechtigkeit besondere Bedeutung zu und dulden keine Diskriminierungen. Sie erkennen die Verschiedenheit aller Menschen an und setzen sich für eine

gerechte Ressourcenverteilung ein. Sie decken ungerechte, unterdrückende oder schädliche Praktiken oder Massnahmen in Bezug auf Menschen und ihre sozialen Umfeldern auf (vgl. Beck et al, 2010, 9ff).

### **2.5.2 Handlungsprinzipien und Methoden der Sozialen Arbeit**

Laut AvenirSocial (2014, online) wählen Professionelle der Sozialen Arbeit ihre Methoden differenziert aus und passen sie der Lage, der Situation oder den individuellen Gegebenheiten an. In ihren Herangehensweisen stützen sie sich auf die Menschenwürde und die beruflichen Normen. Dabei arbeiten Professionelle der Sozialen Arbeit reflektiv, systemisch und ressourcenorientiert. Zu ihrer Arbeit gehört auch die Kooperation und Zusammenarbeit mit Angehörigen und weiteren Fachleuten.

Beck et al. (2010, 12ff) betonen, dass die Praxis der Sozialen Arbeit ethisch begründet ist. Professionelle der Sozialen Arbeit respektieren den Wert und die Würde der Klienten und Klientinnen. Sie widmen ihre Aufmerksamkeit in Übereinstimmung mit den eigenen Ressourcen und Grenzen den Menschen, die sich in prekären sozialen Lagen befinden. Sie gehen verantwortungsvoll mit dem Machtgefälle zwischen ihnen und ihren Klienten und Klientinnen um und sind sich ihrer Positionsmacht bewusst. Professionelle der Sozialen Arbeit erkennen eigene Grenzen und nehmen bei Bedarf für sich selbst Beratung und Hilfe in Anspruch. Professionelle der Sozialen Arbeit arbeiten reflektiert, sind emphatisch und nehmen die Not der Klienten und Klientinnen ernst und wahr. Sie gehen sorgfältig und bewusst mit Personendaten um. Datenschutz und Schweigepflicht sind für sie von hoher Priorität. Sie stützen ihre fachlichen Erklärungen, Methoden und Vorgehensweisen auf wissenschaftlich fundierten Grundlagen und Theorien.

Professionelle der Sozialen Arbeit stützten sich in ihrem Berufsalltag unter anderem auf die folgenden Bezugstheorien:

- Der personenzentrierte Ansatz und das Verbalisieren nach Rogers
- Die Erkenntnislehre des Konstruktivismus
- Die Systemtheorie nach Luhmann
- Das humanistische Menschenbild
- der lebensweltorientierte Ansatz nach Thiersch
- Der Behaviorismus
- Der Ökosystemische Ansatz nach Bronfenbrenner
- Die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

### **2.5.3 Achtsamkeit in der Praxis der Sozialen Arbeit**

In diesem Abschnitt wird beleuchtet, wie die Achtsamkeit in der Praxis der Sozialen Arbeit eingesetzt wird. Laut Lützenkirchen (2004, 29) braucht es hierzu in erster Linie persönliche Erfahrungen mit dem Konzept der Achtsamkeit. Dadurch gelingt es Professionellen der Sozialen Arbeit in ihrem Handeln gegenwärtig zu agieren und weniger schnell über Personen oder Situationen zu werten. Achtsamkeit in der Arbeit hilft, den Überblick zu behalten und Chaos sowie Stress zu vermindern. Arbeiten können mit vollem Einsatz schrittweise und fokussiert erledigt werden.

Achtsam zu arbeiten, bedeutet gemäss Lützenkirchen (2004, 30), die Aufmerksamkeit auf die aktuelle Aufgabe oder Situation zu richten. Dabei werden den privaten Angelegenheiten sowie anderen anstehenden Aufgaben keinen Raum gegeben. Die Achtsamkeitspraxis kann Fachkräften aus der Sozialen Arbeit helfen, leichter einen Kontakt zum Klienten oder zur Klientin aufzubauen, indem sie offen für dessen Bedürfnisse sind und darauf eingehen, aktiv und genau zuhören, wertfrei beobachten sowie Interessen und Ressourcen der Klienten und Klientinnen erkennen.

Fulton et al. (2009, 85ff) erkennen Chancen der Achtsamkeit auch in Beratungssettings. Durch eine achtsame Beratung kann die gesprächsführende Person:

- genau und aufmerksam den oder die Gegenüber beobachten
- präsent sein
- interessiert zuhören
- eine akzeptierende Haltung einnehmen
- entstehende Gefühle intensiv und wertfrei wahrnehmen und aushalten
- Empathie aufbringen

Lützenkirchen (2004, 30ff) zufolge, müssen sich Fachpersonen in der Sozialen Arbeit und der Sozialpädagogik häufig an neue Situationen, Aufgaben, Mitarbeitende oder Klienten und Klientinnen anpassen. Ihr Arbeitstag kann laut und chaotisch werden. Die Achtsamkeit hilft ihnen dabei, sich auf die aktuelle Arbeitsaufgabe ganz einzulassen, Ablenkungen abzublocken und dadurch ihre geistige Kapazität auf die jetzige Arbeitsaufgabe zu beschränken. Als Gegenargument kann genannt werden, dass es in der Sozialen Arbeit wichtig ist, neu anfallende Aufgaben oder Probleme sofort in Angriff zu nehmen, um den Einrichtungsalltag nicht zu stören. Aber genau dieses «sofort für alles ein offenes Ohr haben», bringt laut der Autorin viel Stress mit sich. Etliche Aufgaben werden angefangen aber nicht zu Ende gedacht, beinhalten halbherzige Lösungen, was zu Unzufriedenheiten bei den Klienten und Klientinnen oder den handelnden Fachkräften führen kann.

## Teil 2: Substanzabhängigkeit und Rückfallprävention

Teil zwei thematisiert die Begriffe: Substanzabhängigkeit, Rückfall und Prävention. Das Verständnis dieser Begriffe ist wesentlich und trägt zur Verständlichkeit der Fragestellung bei.

### 2.6 Substanzabhängigkeit

Nachfolgendes Kapitel befasst sich mit der Entstehung und Entwicklung des Begriffes «Sucht» und mit den Definitionen aus den internationalen Klassifikationssystemen zur substanzgebundenen Abhängigkeit.

#### 2.6.1 Vom Begriff Sucht zur Abhängigkeit

Die geschichtliche Entwicklung des Abhängigkeitsbegriffes wird von Haasen, Kutzer und Schäfer (2010, 267) aufgegriffen. Ursprünglich stammt der Begriff «Sucht» vom gotischen Wort «suikan» ab, welches auf das Verb «siechen» zurückgeht. Übersetzt bedeutet dies «krank sein». Daraus lässt sich schliessen, dass ursprünglich jede körperliche Krankheit, welche nicht durch eine Verletzung oder einen Unfall verursacht wurde, als Sucht bezeichnet wurde. Im 16. Jahrhundert traten neue Bezeichnungen wie «Krankheit» oder «Seuche» auf, welche den Begriff «Sucht» allmählich verdrängten. Dieser wurde fortan für auffällige Verhaltensweisen und moralische Schwächen angewendet. Im 19. Jahrhundert, mit der Erforschung der «Trunksucht», setzte sich der Begriff «Sucht» in der Medizin als Fachbegriff durch. Er wurde besonders für verschiedenste stoffgebundene Substanzabhängigkeiten eingesetzt.

Im Jahre 1950 definiert die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Suchtbegriff. Der Begriff «Sucht» bezeichnete von nun an vor allem stoffgebundene Süchte, bei der eine körperliche Abhängigkeit Voraussetzung war. Diese Begriffsdefinition zog vermehrt Diskussionen zwischen der Politik und Wissenschaft nach sich. Deshalb wurde der Begriff 1957 nachgebessert und die WHO beschrieb Sucht als einen Zustand von anhaltender oder wiederkehrender Intoxikation, durch den Einsatz einer künstlichen oder natürlichen Substanz, welche für den Menschen schädlich ist. Auch diese Begriffsanpassung konnte die Diskussionen nicht auflösen. Daraufhin wurde die Definition im Jahre 1964 erneut durch die WHO angepasst. Der Begriff «Sucht» wurde nun durch die Bezeichnungen «Abhängigkeit» und «schädlicher Gebrauch», auch genannt «Missbrauch» ersetzt. Diese Definition ermöglicht eine Differenzierung zwischen verschiedenen Arten der Abhängigkeit (vgl. Haasen et al. 2010, 267).

Laut der Weltgesundheitsorganisation (s.d., online) bezieht sich psychologische oder psychische Abhängigkeit auf die Erfahrung der eingeschränkten Kontrolle über das Trinken oder den Drogenkonsum. Physiologische oder körperliche Abhängigkeit wiederum bezieht sich auf Toleranz und Entzugserscheinungen.

#### 2.6.2 Definitionen in den internationalen Klassifikationssystemen

Die substanzgebundene Abhängigkeit wird in den internationalen Klassifikationssystemen ICD-10 und DSM-5 unterschiedlich bezeichnet.

Im ICD-10–welches vor allem in der Praxis von Gebrauch ist–wird laut Dilling, Mombour, Schmid (2015, 114) der Begriff «Abhängigkeitssyndrom» verwendet.

Im DSM-5–welches oft in der Forschung verwendet wird–wird gemäss Falkai und Wittchen (2015, 662ff) von einer «Substanzkonsumstörung» gesprochen.

In den folgenden Tabellen werden diese diagnostischen Kriterien für Substanzkonsumstörung (DSM-5) beziehungsweise ein Abhängigkeitssyndrom (ICD-10) aufgeführt:

<b>Substanzkonsumstörung (DSM-5)</b>
Anhaltender Wunsch oder erfolglose Versuche der Verringerung oder der Kontrolle
Substanzkonsum häuft in grösseren Mengen oder über einen längeren Zeitraum als beabsichtigt
Charakteristische Entzugssymptome (typisches Entzugssymptom oder Konsum mit der Absicht, Entzugssymptome zu lindern oder zu vermeiden)
Toleranzentwicklung (Verlangen nach Dosissteigerung, deutlich verminderte Wirkung bei fortgesetzter Einnahme derselben Dosis)
Aufgabe oder Einschränkung wichtiger Aktivitäten (sozial, beruflich und Freizeit) Hoher Zeitaufwand, um psychotrope Substanz zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von den Auswirkungen zu erholen.
Fortgesetzter Substanzmissbrauch trotz Erkennens anhaltender oder wiederkehrender sozialer, psychischer oder gesundheitlicher Probleme verursacht oder verstärkt durch Substanzkonsum.

Abb.3: Diagnostische Kriterien für eine Substanzkonsumstörung (DSM-IV) (vgl. in Falkai et al. 2015, 662ff).

<b>Abhängigkeitssyndrom (ICD-10)</b>
Starker Konsumwunsch oder -zwang psychotroper Substanzen
Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich Beginnes, Beendigung und Menge des Konsums
Körperliches Entzugssyndrom bei Reduktion oder Beendigung des Konsums, Nachweis durch substanzspezifische Entzugssymptome
Toleranzentwicklung gegenüber den Substanzeffekten (Dossierung)
Einengendes Verhaltensmuster – fortschreitende Vernachlässigung sozialer und beruflicher Aktivitäten zugunsten des Substanzkonsums
Anhaltender Substanzgebrauch trotz Nachweis eindeutig schädlicher Folgen

Abb. 4: Diagnostische Kriterien für ein Abhängigkeitssyndrom (ICD-10) (vgl. in Dilling et. al 2015, 115).

Wie in den oben aufgeführten Tabellen ersichtlich, wird im ICD-10 und im DSM-5, trotz unterschiedlicher Definitionen zur substanzgebundenen Abhängigkeit, inhaltlich nahezu dieselben Diagnostikkriterien aufgeführt. Nur wenige Unterscheidungen sind festzustellen. Das DSM-5 spricht zusätzlich von einem hohen Zeitaufwand, um die psychotrope Substanz zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von den Auswirkungen zu erholen. Das ICD-10 spricht von einer Vernachlässigung sozialer und beruflicher Aktivitäten durch den Substanzgebrauch. Das DSM-5 ergänzt diese Kriterien mit Einschränkungen in der Freizeit.

## 2.7 Rückfall

Im nachfolgenden Kapitel wird die Begrifflichkeit des Rückfalls, Rückfallrisikos und Rückfallsituationen beleuchtet sowie auf die Tabuisierung dieser Thematik eingegangen.

### 2.7.1 Begrifflichkeit

Zur Veranschaulichung des Rückfallbegriffes werden anbei zwei Definitionen aufgegriffen.

Sucht Schweiz (2010, online) spricht von einem Rückfall, wenn eine betroffene Person mit Abhängigkeitsproblem, nach einer Phase der Abstinenz, wieder anfängt zu Trinken oder Drogen zu konsumieren.

Lindenmeyer (2010,162ff) beschreibt den Rückfall wie folgt: «Ein Rückfall ist das bewusste Einnehmen von Alkohol oder Medikamenten mit Suchtpotential in jeglicher Form nach einer Zeit der Abstinenz». Dabei kann die schwere des Verlaufes sehr unterschiedlich sein. Manche Betroffene werden nach einem einzigen Schluck Alkohol oder einem anderen Suchtmittel wieder abhängig. Bei einem schleichenden Rückfall gelingt es den Betroffenen zunächst, nur wenig zu konsumieren. Später kommt es zu einer allmählichen Steigerung, bis die Betroffenen wieder gleich viel konsumieren wie vor der Abstinenz. Es gibt Betroffene, die einen einmaligen Ausrutscher erleben. Es bleibt aber nur bei dieser einen Situation und sie fallen nicht in ihre alten Muster zurück.

### 2.7.2 Rückfallrisiko und Rückfallsituationen

Das Rückfallrisiko ist gemäss Lindenmeyer (2010, 163) in den ersten drei Monate nach der Therapie am höchsten. Auch innerhalb des ersten Jahres kommt es häufig zu einem Rückfall. Danach werden Rückfälle immer seltener. Daraus ergibt sich, dass die Gefahr eines Rückfalles abnimmt, desto länger die Person abstinent ist.

Lindenmeyer (2010, 164) führt aus, dass es oft nicht Krisensituationen oder Schicksalsschläge sind, die zu einem Rückfall führen, sondern eher alltägliche Situationen. Dies kann Ärger oder Konfliktsituationen in der Familie oder auf dem Arbeitsplatz sein oder unangenehme Gefühlssituationen wie Langeweile, Einsamkeit oder Angst. Weiter können auch angenehme Gefühle das Risiko steigern. Beispielsweise bei einem Erfolgserlebnis oder wenn jemand verliebt ist. Häufige Risikosituationen sind zudem die Geselligkeit, soziale Verführung oder körperliche Beschwerden.

Laut der Plattform von Praxis Suchtmagazin (2020, online) künden sich Rückfälle schon einige Zeit vor dem ersten Schluck an. In dieser Zeit werden oft folgende Verhaltensweisen im Zusammenhang mit dem Konsum wieder aufgenommen:

- Unausgewogener Lebensstil ohne Balance zwischen Vergnügen und Verpflichtung
- Steigung des Suchtmittelverlangen mit der Erwartung an eine unmittelbare positive Wirkung
- Abnahme des Selbstvertrauens und dadurch auch des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten



### 2.7.3 Rückfall als Tabuthema

Ein Rückfall ist laut Lindenmeyer (2010, 160ff) für die Betroffenen sowie für die Angehörigen oft ein Tabuthema. Viele Angehörige von abstinenten Personen sprechen nicht gerne über die Substanzabhängigkeit, weil sie Angst haben, einen erneuten Rückfall auszulösen. Viele erleben mehrere Rückfälle mit und sind daher nach längerer Zeit der Abstinenz des oder der Betroffenen automatisch ein wenig unruhig und vermuten, dass ein Rückfall folgen könnte. Die Gründe bei den Betroffenen sind sehr unterschiedlich. Manche wollen sich nicht mit den Rückfallsituationen auseinandersetzen, da sie es während der Therapie problemlos schaffen, abstinent zu bleiben und es daher nicht als nötig empfinden. Andere fürchten sich vor einem möglichen Rückfall und vermeiden diese Thematik deswegen. In jedem Falle ist es wichtig, den Rückfall in der Therapie zu thematisieren, indem gezielte Massnahmen zur Verhütung wie zur Begrenzung von Rückfällen entwickelt und trainiert werden.

## 2.8 Prävention

Folglich wird der Begriff «Prävention» durch zwei Definitionen veranschaulicht sowie das medizinisch orientierte drei-Stufen-Präventionsmodell von Caplan aufgeführt.

Uhl (2007, 4ff) hebt hervor, dass der Begriff «Prävention» Im Alltag sowie in der wissenschaftlichen Literatur keine konkrete Bedeutung hat. Prävention wird nach wie vor mit einer Fülle von unterschiedlichen Bedeutungen assoziiert. Er taucht in Zusammenhang mit Erkrankungen wie Herzkrankheiten oder Sucht als auch in Zusammenhang mit Problemen ohne Krankheitscharakter wie Kriminalität oder Drogenmissbrauch auf.

Das Bundesamt für Gesundheit, kurz BAG (2021, online), definiert die Suchtprävention als eine Verhaltensprävention, die spezifisch auf die Suchtfrage ausgerichtet ist und zum Ziel hat, die Entstehung von Risikoverhalten zu verhindern oder zu minimieren. Zu den Verhaltenspräventionen gehören Suchtpräventionsmassnahmen, welche das Wissen, die Einstellung, die Motivation und das Verhalten einer substanzabhängigen Person beeinflussen. Die Suchtprävention strebt an, Substanzmissbrauch vorzubeugen und eine Abhängigkeit zu verhindern.

Sucht Schweiz (2013, online) gliedert die Suchtprävention nach dem Zeitpunkt der Intervention. Dabei stützen sie sich auf ein medizinisch orientiertes Modell von Caplan, welches in den neunziger Jahren entstand. Dieses unterteilt die präventiven Massnahmen in drei Stufen: Die Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention. Die Primärprävention setzt zeitlich vor dem Auftreten von Symptomen ein und versucht, deren Auftreten zu verhindern. Die Sekundärprävention befasst sich mit der frühzeitigen Erkennung von Symptomen und strebt eine Beendigung oder Verbesserung der Problematik an. In der Tertiärprävention sollen Folgeschäden verhindern und Rückfällen vorgebeugt werden.

Dementsprechend befindet sich die Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit auf der dritten Stufe, der tertiären Prävention. Hier wird die Rückfallprävention auch als Rückfallprophylaxe bezeichnet. Die folgende Abbildung veranschaulicht diese drei Stufen.

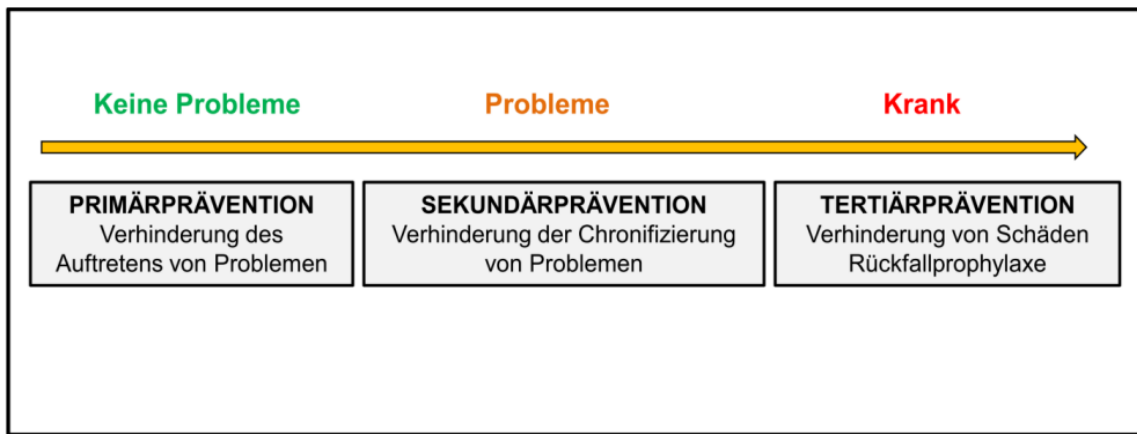


Abb. 5: Das drei-Stufen-Präventionsmodell nach Caplan. Auf dieses stützt sich Sucht Schweiz (2013, online) bei der Suchtprävention.

## 2.9 Soziale Arbeit in der Substanzabhängigkeit

Sommerfeld (2016, 27ff) zufolge, ist die Abhängigkeit nicht nur ein medizinisches oder psychisches Problem, sondern auch ein soziales. Abhängigkeit geht häufig mit privaten, beruflichen wie auch persönlichen Problemen einher. Dieses sind auch Themenfelder der Sozialen Arbeit. Dementsprechend ergänzen sich die Soziale Arbeit mit ihre Ausrichtung auf die Bearbeitung von sozialen Problemen optimal mit der medizinisch-psycho-therapeutischen Orientierung.

Auch für Stöve (2012, 162ff) ist die Abhängigkeitsthematik nicht nur einer einzelnen Disziplin zugeteilt. Die Thematik verläuft disziplinübergreifend und erfordert interdisziplinäres Arbeiten. Fachkräfte der Sozialen Arbeit und der Sozialpädagogik stellen dennoch die grösste Berufsgruppe in der Behandlung von Menschen mit einer Suchterkrankung dar. Dabei arbeiten sie in Einrichtungen wie der Drogenprävention, -beratung, -behandlung und -nachsorge. Die Stärke der Sozialen Arbeit liegt darin, lebensweltorientiert, alltagsnah, und ziel- sowie gruppenspezifisch im Suchtbereich zu arbeiten.

### Teil 3: Achtsamkeitskonzepte in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit

In diesem Teil richtet sich der Fokus auf die zwei achtsamkeitsbasierten Ansätze Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) und Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP). Die Autorinnen zeigen diese zwei achtsamkeitsbasierten Ansätze auf, weil die befragten Personen aus den Interviews diese in der Praxis anwenden.

Auf weitere achtsamkeitsbasierte Ansätze wie die Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), die Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) oder den spezifisch auf komorbide Substanzgebrauchsstörungen ausgerichteten Ansatz (DBT-S)<sup>4</sup> wird nicht näher eingegangen.

Vorerst werden die beiden Programme MBSR und MBRP näher beleuchtet. In einem nächsten Schritt werden diese zwei Programme einander gegenübergestellt und verglichen.

#### 2.10 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

In diesem Kapitel wird das Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Programm erklärt. Beginnend mit allgemeinen Informationen zu diesem Programm, gefolgt vom Inhalt des MBSR-Programmes, den Rahmenbedingungen und abgerundet mit einem Input zum Kursleiter oder der Kursleiterin.

Um dieses Programm näher zu beschreiben, werden grösstenteils zwei Werke herbeigezogen. Zum einen das Buch «Gesund durch Meditation» von Jon Kabat-Zinn. In diesem Buch gibt der MBSR-Gründer einen Einblick in die Überzeugung, Motivation und Erfahrungen mit dem MBSR-Programm.

Kabat-Zinn (2019, 447) verweist auf das Buch «Stressfrei durch Meditation» von Maren Schneider, in welchem das komplette achtwöchige MBSR-Programm beschrieben ist. Auch dieses Buch wurde zur Erarbeitung des nachfolgenden Kapitels hinzugezogen.

##### 2.10.1 Allgemeine Informationen zum MBSR

Das MBSR-Achtsamkeitskonzept wurde 1979 in der Stress Reduction Klinik, welche dem Medical Center in Massachusetts angeschlossen ist, durch den Professor Jon Kabat-Zinn gegründet (vgl. Kabat-Zinn 2019, 29).

Gemäss Schneider (2012, 7ff) strebt das MBSR-Programm an, Menschen mithilfe der Schulung von Achtsamkeit in der Stressbewältigung zu unterstützen. Das Programm wurde für Patienten und Patientinnen entwickelt, welche starke Belastungen und daraus resultierenden Stress erleben. Beispielsweise durch eine chronische Erkrankung, beruflichen Stress, privaten Stress oder Familienprobleme. Das MBSR-Programm als alltagsbezogenes und systemisches Training kann die Wirkung einer medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung optimal unterstützt.

Kabat-Zinn (2019, 29) hebt hervor, dass das MBSR-Achtsamkeitskonzept heutzutage in der Medizin, Psychologie und Psychiatrie anzutreffen ist. Bis heute sind über 720 Klinikprogramme entstanden, welchen das MBSR-Achtsamkeitskonzept als Grundlage dient. Es weist knapp 25 Jahre klinische Erfahrung mit über 20'000 Teilnehmenden auf.

---

<sup>4</sup> DBT-S ist eine Dialektisch-Behaviorale Therapie, welche sich an Personen mit einer Borderlinestörung in Komorbidität mit einer Substanzgebrauchsstörung richtet (vgl. Förster, Reiske, Zimmermann, 2021, 4ff).

### **2.10.2 Inhalt des MBSR-Programmes**

Schneider (2012, 7ff) zufolge, schult das MBSR-Kursprogramm die eigene Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und Präsenz mithilfe von formalen und nichtformalen Übungen. Formale Übungen wie Body-Scan, Yoga und Meditation sind jene Übungen und Techniken, welche die Teilnehmenden aktiv an den MBSR-Kursprogrammen lernen und durchführen. Sie werden häufig durch Audiodateien angeleitet. Die nichtformalen Übungen dienen als Ergänzung zu den formalen Übungen. Dazu gehören all jene Übungen, welche die Teilnehmenden im Alltag anwenden können. Beispielsweise das achtsame Durchführen einer alltäglichen Tätigkeit oder eine Selbstbeobachtung. Zudem beinhaltet das MBSR-Kursprogramm mithilfe von Theorieinputs die Vermittlung von Wissen zu Stress, eigenen Stressmustern und dem Umgang mit solchen Belastungen. Auch der Umgang mit schwierigen Emotionen wird durch das MBSR-Kursprogramm geschult. Des Weiteren wird die Reflexion der eigenen Kommunikation gefördert, wodurch ein heilsames Kommunikationsverhalten angestrebt wird. Auch die innere Haltung wird bearbeitet. Hierzu strebt das MBSR-Kursprogramm eine verantwortungsvolle und fürsorgliche Lebensführung an. Als letzter Punkt beinhaltet das MBSR-Kursprogramm die Integration der Übungspraktiken in den Alltag.

### **2.10.3 Rahmenbedingungen**

Schneider (2012, 11ff) greift auf, dass das MBSR-Programm acht Wochen dauert. Ein Gruppenabend dauert zwischen zweieinhalb und drei Stunden.

Gemäss Schneider (2012, 161ff) enthält das MBSR-Programm nebst den wöchentlichen Gruppensitzungen auch einen Tag der Stille, welcher in der sechsten Kurswoche angegliedert ist. Dieser gilt als wichtiger Bestandteil des achtwöchigen MBSR-Programmes. Während dieses Tages beschäftigen sich die Teilnehmenden einen Tag lang, mithilfe der bis dahin erlernten formalen und nichtformalen Achtsamkeitsübungen, intensiv mit der Achtsamkeit.

Nebst dem achtwöchigen Standardkurs kann das MBSR-Programm auch in anderweitigen Formaten durchgeführt werden, so der MBSR-Verband Schweiz (s.d., online). Zu diesen Formaten gehört ein Intensivkurs von fünf Tagen und ein Kompaktkurs, welcher längere wöchentliche Sitzungen beinhaltet. Zudem empfiehlt der MBSR-Verband Schweiz die Teilnahme an einem individuellen Vorgespräch oder einer Informationsveranstaltung. Ein individuelles Nachgespräch kann bei Bedarf auch eingefordert werden.

Kabat-Zinn (2019, 173) betont die Wichtigkeit des täglichen Übens der Achtsamkeitstechniken. Im MBSR-Programm werden an sechs Tagen pro Woche während 45 Minuten bis eine Stunde Achtsamkeitsübungen durchgeführt.

### **2.10.4 Kursleiter und Kursleiterin**

Kabat-Zinn (2019, 53ff) betont, dass als Kursleiter oder Kursleiterin ein Erlebnisraum geschaffen wird, indem die Teilnehmenden sich auf das MBSR-Programm als Experiment einlassen dürfen. Hierbei ermöglicht der Kursleiter oder die Kursleiterin den Teilnehmenden den Zugang zu unterschiedlichen Werkzeugen und Techniken, womit diese die Wahrnehmung ihrer körperlichen und geistigen Signale sensibler aufgreifen können. Des Weiteren leitet der

Kursleiter oder die Kursleiterin das Übungsprogramm nicht nur an, sondern nimmt auch selbst am Übungsprogramm teil.

## **2.11 Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)**

Dieses Kapitel beschreibt die «Mindfulness-Based Relapse Prevention», kurz MBRP. Ins Deutsche übersetzt heisst dies «achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit». Gestartet wird mit allgemeinen Informationen zu diesem Programm, gefolgt vom Inhalt des Programmes, den Rahmenbedingungen und einem Input zu dem Kursleiter oder der Kursleiterin.

### **2.11.1 Allgemeine Informationen zum MBRP**

Gordon Alan Marlatt, Neha Chawla und Sarah Bowen erforschten und entwickelten am Addictive Behaviors Research Center der Universität in Washington das MBRP-Programm. Diesbezüglich erarbeiteten sie das Behandlungsmanual «Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit» (vgl. Bowen et al. 2012, 18).

Das MBRP-Programm nach Bowen et al. (2012, 30ff) dient dazu, nach Beendigung einer Suchtbehandlung Rückfälle zu verhindern oder möglichst zu überwinden. Dieses strukturierte Nachsorgeprogramm kombiniert achtsamkeitsbasierte Meditationspraxis mit kognitiv-behavioralen Rückfallpräventionskompetenzen. Es richtet sich vor allem an Personen, welche bereits eine stationäre oder ambulante Therapie besucht haben und nach dieser Erstbehandlung anstreben, ihre Behandlungsziele weiterhin einzuhalten sowie Wohlergehen und Erholung in ihren Lebensstil zu integrieren.

Das MBRP-Programm nach Bowen et al. (2012, 34) wurde durch unterschiedliche bereits existierende Achtsamkeitsmethoden inspiriert. Zu diesen zählt das im vorherigen Kapitel beschriebene MBSR-Programm nach Jon Kabat-Zinn, die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie, kurz MBCT nach Segal, Williams und Teasdale und der Ansatz zur Rückfallprävention, von Marlatt und Daley.

Bowen et al. (2012, 47ff) greifen die Forschungsergebnisse zum MBRP auf. Hierbei stützen sie sich auf eine Studie, welche im Addictive Behaviors Research Center an der Universität in Washington durchgeführt wurde. Eine Zusammenfassung der Studie ist im Anhang, Kapitel 8.2 ersichtlich.

### **2.11.2 Inhalt des MBRP-Programmes**

Das MBRP-Programm nach Bowen et al. (2012, 30ff) beinhaltet Techniken, welche die Teilnehmenden in der achtsamen Wahrnehmung von automatischen Reaktionen, Mustern und Auslösern schult. Mithilfe der Techniken des MBRP-Programmes erlernen sie die Fähigkeit innezuhalten, den aktuellen Moment zu beobachten und all die Möglichkeiten wahrzunehmen, zwischen denen sie in diesem Augenblick entscheiden können. Dadurch gelingt der Ausbruch aus tief verankerten und suchterzeugenden Denkfallen und Verhaltensmustern.

Das MBRP-Programm nach Bowen et al. (2012, 136) beinhaltet formale und nichtformale Übungen. Nebst diesen Übungen wird im Kurs mit Arbeitsblättern, Theorieinputs, Reflektionen und Audiodateien gearbeitet.

### **2.11.3 Rahmenbedingungen**

Das MBRP-Kursprogramm nach Bowen et al. (2012, 37ff) dauert insgesamt acht Wochen. Einmal wöchentlich treffen sich die Teilnehmenden und der Kursleiter oder die Kursleiterin zu einer Sitzung. Diese Sitzungen dauern rund zwei Stunden. Die Gruppe besteht ungefähr aus zwölf Teilnehmenden. Ein Vorgespräch wird empfohlen. Dieses kann als Gefäss genutzt werden, um Fragen, Bedenken und Erwartungen von Seiten des oder der Teilnehmenden zu klären. Des Weiteren kann der Kursleiter oder die Kursleiterin das Vorgespräch nutzen, um die Grundstrukturen und Grundprinzipien des MBRP-Programmes näher zu erklären. Regelmässiges Üben zu Hause wird als grundlegender Bestandteil des MBRP-Programmes betrachtet. Damit ist eine Übungseinheit von 45 Minuten bis eine Stunde an sechs Tagen pro Woche gemeint.

Ein Tag der Stille ist gemäss Bowen et al. (2012, 43) nicht explizit im Kursprogramm einkalkuliert. Es wird zwar empfohlen, einen Tag der Stille durchzuführen, jedoch darf sich der jeweilige Kursleiter oder die jeweilige Kursleiterin, je nach Zeitplan, für oder gegen den Tag der Stille entscheiden.

### **2.11.4 Kursleiter und Kursleiterin**

Bowen et al. (2012, 38ff) sind der Meinung, dass ein MBRP-Kursleiter oder eine MBRP-Kursleiterin einige Kriterien erfüllen sollte. Zum einen die praktische Erfahrung in der Arbeit im Gruppensetting, des Weiteren Erfahrungen im Umgang mit Menschen mit einer Substanzabhängigkeit und als wichtigster Faktor die persönliche Erfahrung und Auseinandersetzung mit der Achtsamkeit. Es benötigt eine tiefgreifende Achtsamkeitserfahrung, um eine MBRP-Gruppe angemessen anzuleiten und auf Fragen und Unsicherheiten von Seiten der Teilnehmenden unterstützend und bestärkend zu reagieren.

## 2.12 Vergleich MBSR und MBRP

Kapiteln 2.10 und 2.11 erklären das MBSR- und MBRP-Programm. In dem nun folgenden Kapitel werden diese zwei Programme einander gegenübergestellt. Dazu sind in der nachfolgenden Tabelle die wöchentlichen Sitzungen der zwei Programme mit den Rubriken «Sitzungsthema», «Sitzungsziel» und «Übungen» aufgelistet. In den Kapiteln 2.12.2 und 2.12.3 werden die Gemeinsamkeiten und Unterschiede aufgegriffen.

Der Fokus der nachfolgenden Tabelle richtet sich auf die acht wöchentlichen Sitzungen der zwei Gruppenkurse. Bei den erwähnten Übungen handelt es sich um mögliche formale Übungen, welche während der Sitzung durchgeführt werden. Je nach Kursleiter oder Kursleiterin werden einige Übungen weggelassen, ergänzt oder in einer anderen Reihenfolge durchgeführt. Weitere Aspekte der Kurse, wie beispielsweise das Üben zu Hause oder nicht formale Übungen werden hierbei ausser Acht gelassen. Diese werden jedoch bei der Auflistung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden in den Kapiteln 2.12.2 und 2.12.3 miteinbezogen.

Die nachfolgend in der Tabelle zusammengetragenen Informationen zum MBSR-Programm stammen aus dem Kursbuch «Stressfrei durch Meditation» von Maren Schneider. Dieses Kursbuch beinhaltet die Darstellung des gesamten achtwöchigen Kurses. Eine detaillierte Auflistung der jeweiligen Kurssitzung des MBSR-Programmes ist im Anhang, Kapitel 8.1 ersichtlich.

Beim MBRP-Programm stammen die in der nachfolgenden Tabelle erwähnten Informationen aus dem Behandlungsmanual «Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit», herausgegeben von Johannes Lindenmeyer und Götz Mundle. Bowen Sarah, Chawla Neha und Marlatt Alan sind die Autoren und Autorinnen, Gründer und Gründerinnen sowie Erforscher und Erforscherinnen des MBRP-Programmes. Im Anhang, Kapitel 8.1 ist eine detaillierte Auflistung der acht MBRP-Kurssitzungen aufzufinden.

### 2.12.1 Gegenüberstellung der wöchentlichen Sitzungen

	MBSR			MBRP		
Woche	Sitzungsthema	Sitzungsziel	Übungen	Sitzungsthema	Sitzungsziel	Übungen
1	Mit der Achtsamkeit vertraut werden	Die Achtsamkeit kennenlernen	Rosinen-Übung Bodyscan	Autopilot und Rückfall	Verbindung zwischen dem Verhaltensmodus im Autopilot und dem Rückfall erkennen	Rosinenübung Bodyscan
2	Wahrnehmung und Meditation	Situationen offen und wertneutral annehmen	Achtsames Betrachten Atemmeditation	Achtsame Wahrnehmung von Auslösern und Suchtmittelverlangen	Körperliche, kognitive und emotionale Reaktionen auf Auslöser bewusst wahrnehmen Auf den Suchtdruck nicht unmittelbar reagieren, sondern innehalten, beobachten und anerkennen	Die Strasse entlang gehen Wellenreiten Berg-Meditation
3	Grenzen erforschen	Sensibilisierung für die Wahrnehmung von Körpersignalen	Achtsamkeits-Yoga	Achtsamkeit im Alltag	Den Atem als Anker in der Meditation und im Alltag wahrnehmen	Achtsames Hören Atemmeditation Nüchtern Atmen
4	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	Stressmechanismus des Menschen kennenlernen	Atemraum	Achtsamkeit in Rückfallsituationen	Rückfallsituationen bewusst wahrnehmen Unangenehme Gefühle und Körperempfindungen annehmen, statt sie zu unterdrücken	Achtsames Sehen Sitzmeditation Nüchtern Atmen in einer Rückfallsituation Gehmeditation
5	Schwierigkeiten	Mit Schwierigkeiten akzeptierend und heilsam umgehen	Meditation im Umgang mit Störungen	Akzeptanz und bewusstes Verhalten	Die Gegenwart so wie sie ist annehmen Selbstakzeptanz, als Basis für die Veränderung, erkennen	Sitzmeditation Nüchtern-Atmen Achtsame Bewegung
6	Achtsame Kommunikation	Auseinandersetzung mit dem eigenen Kommunikationsstil	Gehmeditation	Gedanken	Die Identifikation mit den eigenen Gedanken verringern Rückfallprozesse kennenlernen	Sitzmeditation Nüchtern-Atmen
7	Tag der Stille	Tiefe Erfahrung in der Achtsamkeit	Wiederholung aller Achtsamkeitsübungen			
7	Selbstfürsorge	Gewohnheiten für eine gesunde Lebensweise erkennen	Natur-Meditation Übung in Musse	Selbstfürsorge und ausgewogener Lebensstil	Erkennen, welche Aspekte eine vitale und gesunde Lebensweise unterstützen	Erinnerungskarten Sitzmeditation: Loving Kindness-Meditation
8	Die Achtsamkeitspraxis beibehalten	Inspirationen und Ideen entdecken, um die Achtsamkeitspraxis beizubehalten	Liebenden-Güte-Meditation	Soziale Unterstützung und weiteres Üben	Die Wichtigkeit eines Unterstützungsnetzwerkes erkennen Sich mit dem weiteren Üben der Achtsamkeitspraxis auseinandersetzen (Info zu Büchern, Treffen etc.)	Bodyscan Abschlussmeditation Arbeitsblatt zu Vorsätzen für die Zukunft

Abb. 6: Gegenüberstellung der wöchentlichen Sitzungen vom MBSR- und MBRP-Programm (eigene Darstellung, 2021).



### **2.12.2 Gemeinsamkeiten des MBSR und MBRP**

Allem voraus ist zu erwähnen, dass die zwei Programme mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede aufweisen. Nachfolgend werden die Gemeinsamkeiten der zwei Programme aufgegriffen. Besonders ähnlich sind die zwei Programme bezüglich des Aufbaus des Programmes, der Sitzungen sowie der Nachhaltigkeit der Achtsamkeitspraxis.

Wie in Kapitel 2.11.1 erwähnt, stützt sich das MBRP-Programm unter anderem auf das MBSR-Programm nach Kabat-Zinn. Daraus folgern die Autorinnen, dass diese Tatsache dazu beiträgt, dass die zwei Programme ähnlich aufgebaut sind.

#### **Aufbau des Programmes**

Wie oben erwähnt, sind die zwei Programme in Bezug auf die Rahmenbedingungen gleich organisiert. Beide Programme dauern acht Wochen und einmal wöchentlich findet ein Gruppenabend von zwei bis drei Stunden statt.

Auch bezüglich des täglichen Übens sind sich die zwei Programme einig. Das MBSR- als auch das MBRP-Programm betont die Wichtigkeit des täglichen Übens der Achtsamkeitstechniken. Unter täglicher Übung verstehen die zwei Programme 45 Minuten bis eine Stunde an sechs Tagen in der Woche.

Beide Programme bieten ein individuelles Vorgespräch an, in welchem die Erwartungen, Grundprinzipien, Bedenken und Fragen zum Kurs geklärt werden. Wie in Kapitel 2.10.3 aufgeführt, bietet der MBSR-Kurs als Alternative zum individuellen Vorgespräch auch die Teilnahme an einer Informationsveranstaltung an.

#### **Aufbau der Sitzungen**

Wie zuvor erwähnt, beinhaltet sowohl das MBSR-Programm als auch das MBRP-Programm formale und nichtformale Übungen.

Die formalen Übungen werden bei beiden Programmen während den Sitzungen nach und nach erarbeitet. Auch die nichtformalen Übungen sind gleich ausgerichtet. Sie können bei beiden Programmen in den Alltag integriert werden, beispielsweise durch achtsames Essen oder achtsames Zähneputzen. Die Inhalte des jeweiligen Sitzungsthemas werden durch Theorieinputs, Audiodateien, Übungsblätter und Reflexionen unterstützt.

Besonders auffallend ist, dass die erste Sitzung der beiden Kursprogramme dieselben formalen Übungen aufweisen (vgl. Kapitel 2.12.1). Beide Sitzungen beginnen mit der Rosinenübung, gefolgt von einem Bodyscan. Mit der Rosinenübung werden die Teilnehmenden im achtsamen Essen geschult. Insgesamt drei Rosinen werden unter Gebrauch aller Sinne verspeist. Beim Bodyscan werden schrittweise die verschiedenen Körperteile achtsam wahrgenommen.

#### **Nachhaltigkeit der Achtsamkeitspraxis**

Werden in der Tabelle bei Kapitel 2.12.1 die Wochen sieben und acht der zwei Kurse näher betrachtet, fällt auf, dass sich diese mit derselben Thematik auseinandersetzen. Nämlich mit der weiteren Durchführung der Achtsamkeitspraxis nach Beendung des achtwöchigen Kurses.

So werden die Teilnehmenden des MBSR-Kursprogrammes in der siebten und achten Woche darin bestärkt, Gewohnheiten für einen gesunden Lebensstil und eine selbstständige

Übungspraxis zu entwickeln. Die Kursteilnehmenden sind nun in Besitz all des Wissens, um selbstständig die Achtsamkeitspraxis weiterzuführen.

Die Teilnehmenden des MBRP-Kursprogrammes werden in der letzten Sitzung unter anderem über Bücher, Websites, Kurse und lokale Treffen in Zusammenhang mit der Achtsamkeitspraxis informiert. Zudem erarbeiten sie ein Arbeitsblatt zur sozialen Unterstützung und die Weiterführung der Übungspraxis.

### **2.12.3 Unterschiede des MBSR und MBRP**

Im Kapitel 2.12.2 wurden Gemeinsamkeiten des MBSR- und MBRP-Programmes festgestellt. Dieses Kapitel erläutert nun die Unterschiede dieser zwei Programme. Mithilfe der Punkte inhaltliche Ausrichtung, Tag der Stille und Achtsamkeits-Yoga werden die Unterschiede nachfolgend aufgegriffen.

#### **Inhaltliche Ausrichtung des MBSR und MBRP**

Die zwei Kursprogramme zeigen Unterschiede bezüglich der inhaltlichen Ausrichtung auf. So strebt das MBSR-Programm an, Stress mithilfe von Achtsamkeit zu bewältigen. Es richtet sich an Personen, welche unter starken Belastungen und daraus resultierendem Stress leiden. Das Programm richtet sich jedoch an keine spezifische Erkrankung oder Störung und kann deshalb als generelles Achtsamkeitsprogramm angesehen werden.

Hingegen das MBRP-Programm dient als Nachsorgeprogramm und verbindet achtsamkeitsbasierte Meditationspraxis mit der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit. Es richtet sich somit an eine spezifische Klientel. Deshalb sind auch die Theorieinputs, Übungen und Reflexionen spezifisch auf diese Klientel angepasst und ausgerichtet.

Hierzu wird im MBRP-Programm in der Woche vier beispielsweise die Übung «Nüchtern-Atmen in einer Rückfallsituation» angewendet, in welcher sich die Teilnehmenden mit dem Rückfallrisiko auseinandersetzen.

Auch lässt sich die unterschiedliche inhaltliche Ausrichtung in der Tabelle (Kapitel 2.12.1) herauslesen. Wie bereits erwähnt, sind die Einstiegswoche (Woche 1) und die Abschlusswochen (Woche 7 und 8) ähnlich aufgebaut. Hingegen von Woche zwei bis sechs sind inhaltliche Unterschiede zu erkennen. Diese inhaltlichen Unterschiede sind unter anderem in der Woche vier der zwei Programme gut ersichtlich: So setzt sich das MBSR-Programm in der vierten Woche mithilfe von Übungen und Theorieinputs mit der Stressbewältigung auseinander. Das MBRP-Programm hingegen beschäftigt sich in dieser Woche mit Rückfallsituationen.

#### **Tag der Stille**

In Bezug auf den Tag der Stille erscheint ein weiterer Unterschied zwischen den zwei Kursprogrammen. Im MBSR-Programm gilt der Tag der Stille als fixer Bestandteil des Programmes. Hingegen beim MBRP-Programm kann vom jeweiligen Kursleiter oder der jeweiligen Kursleiterin frei entschieden werden, ob der Tag der Stille ins Programm aufgenommen wird oder nicht.

**Achtsamkeits-Yoga**

Auch bezüglich des Achtsamkeits-Yoga sind Unterschiede bei den zwei Programmen ersichtlich. Das Achtsamkeits-Yoga ist nebst der Atemmeditation und dem Bodyscan eine der drei wichtigsten formalen Übungen des MBSR-Programmes. Wie in der Tabelle beim Kapitel 2.12.1 ersichtlich, taucht es in Woche drei zum ersten Mal auf und wird daraufhin in die tägliche Übungspraxis miteinbezogen.

Hingegen beim MBRP-Programm wird kein Achtsamkeits-Yoga angewendet. In Woche fünf findet die formale Übung «achtsame Bewegung» statt. Diese ist ähnlich wie das Achtsamkeits-Yoga aufgebaut. Jedoch wird den Teilnehmenden anschliessend selbst überlassen, ob sie die achtsame Bewegung in ihr Üben zu Hause integrieren möchten oder nicht.

Diese Gegebenheit führt zur Annahme, dass das Achtsamkeits-Yoga im MBSR mehr und spezifischer angewandt wird als im MBRP. Zwar wird den Teilnehmenden des MBRP-Programmes durch das achtsame Bewegen eine ähnliche Übung an die Hand gegeben, jedoch wird diese weniger gewichtet.

### **3 Methodik**

Dieses Kapitel beleuchtet den methodischen Teil der Bachelorarbeit näher. Zu Beginn wird das Forschungsvorgehen und die angewandten Methoden vorgestellt, anschliessend Herausforderungen beleuchtet und zum Schluss ein Einblick in die ethischen Fragestellungen bezüglich des Forschungsgegenstandes und der Datenerhebung gewährt.

#### **3.1 Forschungsvorgehen und gewählte Methoden**

Nachfolgend erfolgt ein chronologischer Einblick in das Forschungsvorgehen und die auserwählten Forschungsmethoden.

##### **3.1.1 Bachelorprojekt**

Im Bachelorprojekt, welches im Sommer 2020 verfasst wurde, war geplant, die empirische Untersuchung mithilfe von Dokumentenanalysen und Leitfadeninterviews zu gestalten. Das Bachelorprojekt ist eine Skizze, in der die geplante Durchführung der Untersuchung aufgezeigt wird. Es war vorgesehen, durch die Dokumentenanalyse die Konzepte der verschiedenen Institutionen zu vergleichen und mithilfe Leitfadeninterviews spezifische Themenfelder aufzugreifen sowie persönliche Erfahrungen einzuholen. Zudem wurde angestrebt, mit Professionellen der Sozialen Arbeit die Interviews durchzuführen.

##### **3.1.2 Anpassungen**

Mit der Zeit wurde das Vorhaben aus dem Bachelorprojekt den Gegebenheiten angepasst. Durch die Interviews stellte sich heraus, dass kaum Konzepte zu der Achtsamkeit in den verschiedenen Institutionen vorhanden sind, da sich die Kursleiter und Kursleiterinnen überwiegend an dem detaillierten MBSR-Programm oder MBRP-Programm orientieren. Deshalb wurde entschieden, diesen Punkt im theoretischen Teil der Bachelorarbeit mithilfe einer Gegenüberstellung dieser zwei achtsamkeitsbasierten Programme aufzugreifen. Eine weitere Anpassung vollzog sich im Bereich der interviewten Personen. Wie bereits erwähnt, war vorgesehen, lediglich Professionelle der Sozialen Arbeit zu interviewen. Mit der Erarbeitung des Theorieteils stellte sich heraus, dass die Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit ein interdisziplinäres Arbeitsfeld ist. Um die Fragestellung so praxisnah wie möglich zu erforschen, wurden die Interviews mit Mitarbeitenden unterschiedlicher Professionen durchgeführt. Dadurch gelingt es, die Interdisziplinarität dieses Arbeitsfeldes in der Bachelorarbeit zu repräsentieren. Schlussendlich zählen drei Sozialarbeitende, zwei Psychologen und ein Theologe zu den interviewten Personen.

##### **3.1.3 Bereich für die empirische Untersuchung**

Der Fokus für die empirische Untersuchung liegt auf der deutschsprachigen Schweiz. Dazu wurde der «Suchtindex.ch» von Infodrog, der schweizerischen Koordination- und Fachstelle Sucht, angewandt. Mithilfe dieser Online-Datenbank können spezifische Institutionen nach geographischer Lage, Angebot und Spezialisierung gesucht und gefiltert werden. Im Fokus lagen Institutionen im Kanton Wallis, Bern, Zürich und Luzern.

##### **3.1.4 Zugang zur Untersuchungsgruppe**

Mithilfe der oben erwähnten Online-Datenbank konnte eine Grobübersicht zu den möglichen Institutionen geschaffen werden. Anschliessend recherchierten die Autorinnen auf der

Internetseite der jeweiligen Institution und erkundigten sich, ob Informationen zu einem Achtsamkeitsangebot vermerkt sind. In einem nächsten Schritt kontaktierten die Autorinnen per Mail zehn Institutionen. Mit vier der insgesamt zehn Institutionen fand ein telefonischer Austausch statt, indem ein Interviewtermin vereinbart wurde. Durch eine Interviewpartnerin erhielten die Autorinnen die Kontaktdaten zwei weiterer Personen, welche für die Interviews in Frage kamen. Auch diese willigten einem Interview ein.

### **3.1.5 Leitfadeninterview**

In der Zwischenzeit wurde der Leitfaden für die Interviews erarbeitet. Der Leitfaden ist im Anhang im Kapitel 8.4 ersichtlich. Er befasst sich mit folgenden vier Dimensionen:

- Persönliche Fragen
- Erfahrungen und Beobachtungen mit der Achtsamkeitsmethode
- Methode und Konzept der Achtsamkeit in der Institution
- Entwicklung der Achtsamkeit

Die jeweilige Dimension beinhaltet eins bis zwei Unterthemen. Insgesamt umfasst der Leitfaden 17 Fragen. Bei der Erarbeitung dieses Leitfadens stützten sich die Autorinnen auf Flick (2009, 113ff) welcher erklärt, dass bei einem Leitfadeninterview vorab einige Fragen vorbereitet werden, welche den Gegenstand des Interviews abdecken. Die Fragen gelten als Orientierung und können während des Interviews ergänzt, verkürzt oder ausgetauscht werden. Das Ziel des Leitfadeninterviews ist die individuelle Sicht des Interviewpartners oder der Interviewpartnerin zum entsprechenden Thema möglichst einzufangen.

Im Interviewleitfaden wurden offene Fragen gestellt, um möglichst viele Informationen einzuholen und anschliessend die Forschungsfrage aus unterschiedlichen Perspektiven zu beantworten. Laut Mayring (2016, 66) welcher auf Wittkowski (1994) zurückgreift, laden offene Fragen zum Ausholen ein und weisen somit einen grossen Freiheitsgrad der Antworten auf.

Zudem gestaltete die Autorinnen einen strukturierten Interviewleitfaden. Hierbei orientierten sie sich an Mayring (2016, 66), welcher gestützt auf Wittkowski (1994) unter einem strukturierten Interviewleitfaden einen Fragebogen versteht, welcher als starrer Orientierungspunkt dient und nur wenig Freiraum für das Vertauschen, Hinzufügen oder Weglassen von Fragen lässt. Dieser strukturierte Interviewleitfaden gab den Autorinnen Sicherheit in der Interviewdurchführung und trug dazu bei, dass keine wichtigen Fragen vergessen gingen.

### **3.1.6 Interviewdurchführung**

Zwischen Ende Oktober und Anfang Dezember führten die Autorinnen die sechs Interviews durch. Vier der Interviews wurden vor Ort durchgeführt. Hierzu reisten die Autorinnen nach Bern, Zürich, Luzern und Thun. Die restlichen zwei Interviews fanden per Videokonferenz statt. Alle Interviews wurden in Dialekt durchgeführt und per Audioaufnahme aufgenommen.

### **3.1.7 Transkript der Interviews**

Um die weiterführende Auseinandersetzung mit den Interviews zu gewähren, wurden die Audioaufnahmen der einzelnen Interviews von Mitte Dezember 2020 bis Anfang Januar 2021 transkribiert. Hierbei orientierten sich die Autorinnen an Mayring (2016, 89). Gemäss Mayring findet eine wörtliche Transkription dann statt, wenn gesprochene Sprache verschriftlicht wird.

Dieses Vorgehen ist zwar äusserst aufwendig, doch für die weitere Bearbeitung der Interviews von grosser Bedeutung. Die schriftliche Fassung des Interviews ermöglicht eine genaue Auseinandersetzung mit dem Interview: Randnotizen können angebracht, Textteile markiert und Vergleiche zwischen den einzelnen Interviews aufgestellt werden.

### **3.1.8 Auswertung der Interviews**

Die darauffolgenden Wochen widmeten sich der Auswertung der Interviews. Zu Beginn entstanden, angelehnt an den Interviewleitfaden, die Hauptthemen. Die Autorinnen beleuchteten die Transkripte aller Interviews. Dazu markierten sie Textstellen, die zu den unterschiedlichen Hauptthemen passten. Zusätzlich markierten sie auffällige Textstellen, welche auf dem ersten Blick nicht zu den Hauptthemen passten, aber für sie trotzdem von Bedeutung waren, da sie spannende Vergleiche aufgriffen. In diesen ersten Schritten stützten sich die Autorinnen auf das offene Kodieren nach Flick (2009, 167ff) welcher auf Strauss und Corbin (1990, 1996) sowie Glaser und Strauss (1967, 2005) verweist. Das offene Kodieren ist häufig zu Beginn des Analyseprozesses anzutreffen. Hierbei dient das angefertigte Transkript des Interviews als Grundlage. Dieses wird durchgelesen und einzelne Textstellen werden in Kategorien, sogenannte Kodes eingeteilt. Die Kodes dienen dazu, den Inhalt der jeweiligen Textstelle kurz und prägnant wiederzugeben.

In einem nächsten Arbeitsschritt stützten sich die Autorinnen auf das axiale Kodieren gemäss Flick (2009, 167 ff), der auf Strauss und Corbin (1990, 1996) sowie Glaser und Strauss (1967, 2005) zurückgreift. Beim axialen Kodieren wird zunächst verglichen, welche Kategorien vielversprechend erscheinen und somit weiterbearbeitet oder aussortiert werden. Diejenigen Kategorien, welche nach diesem Auswahlverfahren immer noch vorhanden sind, werden in einem nächsten Schritt verfeinert, indem passende Textstellen herausgesucht werden.

Die Autorinnen fügten alle markierten Textstellen in eine Tabelle zu den Haupt- und Unterthemen ein. Danach wählten sie diejenigen Haupt- und Unterthemen aus, welche zur Erforschung der Fragestellung oder Hypothesen nützlich waren. Die Haupt- und Unterthemen wurden mehrfach angepasst, verschoben und optimiert.

## **3.2 Herausforderungen**

Dieser Abschnitt beschäftigt sich mit den Herausforderungen des methodischen Vorgehens. Hierzu wird die Schwierigkeit aufgegriffen, passende Interviewpartner und Interviewpartnerinnen zu finden, die Herausforderungen, welche die Interviews per Videokonferenz mit sich brachten, die Schwierigkeiten bei der Interpretation der Fragen sowie der Interpretation der Daten.

### **3.2.1 Passende Interviewpartner und Interviewpartnerinnen finden**

Zu Beginn der Bachelorarbeit bestand die Sorge, keine passenden Interviewpartner und Interviewpartnerinnen zu finden. Wie bereits erwähnt, lag der Fokus vorerst auf Professionellen der Sozialen Arbeit, welche die Achtsamkeit in ihre Arbeit integrieren. Mit der Zeit bemerkten die Autorinnen, dass der Fokus geöffnet werden darf und neben Professionellen der Sozialen Arbeit auch Psychologen und Psychologinnen sowie Theologen und Theologinnen für die Interviews in Frage kommen.

Schon früh war klar, dass im Wallis allein nicht genügen Interviewpartner und Interviewpartnerinnen zu finden sind. Deshalb wurde der Fokus auf die deutschsprachige Schweiz geöffnet. Mithilfe der oben benannten Online-Datenbank «Suchtindex.ch» gestaltete

sich die Suche nach passenden Interviewpartner und Interviewpartnerinnen um einiges leichter. Durch den Austausch mit den interviewten Personen wurden die Autorinnen über weitere passende Interviewpartner und Interviewpartnerinnen informiert.

### **3.2.2 Interviews per Video-Konferenz**

Wie bereits erwähnt, wurde den interviewten Personen angeboten, die Interviews alternativ per Video-Konferenz durchzuführen. Zwei der interviewten Personen machten von diesem Angebot Gebrauch. Hierbei sind einige Erschwernisse und Grenzen aufgetaucht. Bei einem Interview gab es technische Probleme, da der Eintrittslink zum Onlinemeeting nicht funktionierte. Dadurch verkürzte sich die zur Verfügung stehende Zeit für die Interviewdurchführung. Zudem kam es während des Interviews zu zeitlichen Verzögerungen beim Sprechen. Die Interviewerin und der Interviewpartner haben häufig gleichzeitig gesprochen, wodurch einige Wortfolgen beim Transkribieren nicht entschlüsselt werden konnten.

### **3.2.3 Interpretation der gestellten Fragen**

Wie bereits erwähnt, stellten die Autorinnen im Interview offene Fragen. Diese Fragen brachten das Risiko mit sich, von den interviewten Personen falsch verstanden zu werden.

Die Autorinnen bemerkten, wie wichtig es war, als Forscherinnen sattelfest mit dem Ablauf des Interviews und den einzelnen Fragen zu sein. Durch diese Sicherheit gelang es, die interviewten Personen bei ausschweifenden Gedanken gekonnt zur Thematik zurückzuführen. Zudem stellte sich heraus, dass Fehlinterpretationen der gestellten Fragen auch gute Seiten haben und nicht direkt unterbunden werden müssen. So kann dadurch eine neue Sichtweise aufgezeigt werden, welche für die Bachelorarbeit und die Forschungsfrage eine Bereicherung darstellt.

### **3.2.4 Interpretation der Daten**

Die Interpretation der Daten kann viele Herausforderungen mit sich bringen. Die Autorinnen haben sich intensiv mit dem gewonnenen Material auseinandergesetzt. Ihnen war klar, dass wenn sie sich für ein Zitat entscheiden, sie gleichzeitig eine Reihe anderer Daten ausschliessen. Deshalb wurde immer wieder versucht, eine Metta-Ebene einzunehmen, um zu kontrollieren, ob die Interpretationen der Zitate möglichst wahrheitsgetreu und neutral sind. Dadurch, dass die Bachelorarbeit zu zweit erschaffen wurde, fand automatisch eine Kontrolle statt.

## **3.3 Ethische Fragestellungen bezüglich Forschungsgegenstand und Datenerhebung**

Die vorliegende Forschungsarbeit ist unter Einhaltung des Datenschutzes in der Sozialen Arbeit entstanden. Hierbei nahmen sich die Autorinnen die Broschüre «Datenschutz in der Sozialen Arbeit» von AvenirSocial zur Hilfe. AvenirSocial (2013, 5f) weist auf die Wichtigkeit des Datenschutzes hin. Der Datenschutz verfolgt das Ziel, dass die Grundrechte einer Person und der Schutz der Persönlichkeit sichergestellt werden. Der Artikel 13, Absatz 2 der Bundesverfassung betont zudem die Wichtigkeit des Schutzes vor Missbrauch von persönlichen Daten. Auch wird in diesem Artikel das Recht auf informationelle Selbstbestimmung aufgegriffen. Damit ist gemeint, dass eine Person selbst bestimmen darf, mit wem sie persönliche Informationen teilt.

Die Achtsamkeitsarbeit im Bereich der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit in der deutschsprachigen Schweiz ist ein kleines Gebiet und die involvierten Fachpersonen kennen sich untereinander. In einigen Themen sind sich die Fachpersonen nicht einig und gehen von anderen

Ansichtspunkten aus. Gerade deshalb ist den Autorinnen der Schutz der persönlichen Daten jedes einzelnen Interviewpartners und jeder einzelnen Interviewpartnerin wichtig.

Die interviewten Personen wurden über das Vorhaben informiert, indem ihnen eine Einwilligungserklärung vorgelegt wurde. Die Einwilligungserklärung ist im Anhang, Kapitel 8.3 ersichtlich. Hierbei orientierten sich die Autorinnen an Kiegelmann (2020, 6). Kiegelmann spricht dann von einer informierten Einwilligung, wenn die am Forschungsvorhaben teilnehmenden Personen zuvor über die Voraussetzungen und Folgen informiert wurden. Dies geschieht in Form eines schriftlichen Dokumentes.

Die interviewten Personen nahmen freiwillig an den Interviews teil und der Ausstieg aus dem Interviewsetting war jederzeit möglich. Sensible Daten behandelten die Autorinnen mit Vorsicht, indem Audiodateien sicher gespeichert und nur zu den festgelegten Zwecken verwendet wurden. Nach Beendung der Bachelorarbeit werden diese vernichtet.



## 4 Ergebnisse der empirischen Untersuchung

In diesem Teil werden die sechs Interviews ausgewertet. Dazu wurden sieben Hauptthemen gebildet, die jeweils zwei bis drei Unterthemen beinhalten. Die Haupt- und Unterthemen beziehen sich auf die Fragestellung und Hypothesen.

Wie in der Methodik bereits erwähnt, wird die Anonymität der interviewten Personen gewährleistet. Die Institutionen, in denen die interviewten Personen arbeiten werden beschrieben, jedoch nicht namentlich genannt. Die Namen der interviewten Personen sind frei erfunden.

Im empirischen Teil werden die sechs Interviews mit sechs unterschiedlichen Farben veranschaulicht. Die farbigen Kästchen beinhalten jeweils die Zitate der interviewten Person, welche der Leserlichkeit halber sprachlich geglättet wurden. Die Texte vor den Kästchen schildern die Interpretationen und Zusammenfassungen der Interviews zu den jeweiligen Unterthemen. Dabei werden ähnliche sowie unterschiedliche Aussagen verglichen.

Da die interviewten Personen aus unterschiedlich Professionen stammen, werden gleiche Begriffe ungleich deklariert. Damit es zu keinen Missverständnissen kommt, werden diese kurz benannt: Bei den Personen, welche an dem Achtsamkeitskurs teilnehmen, sprechen die interviewten Personen von Teilnehmenden, Klienten und Klientinnen oder Patienten und Patientinnen. Auch ist unter den Begriffen MBSR- Kurs, MBSR-Format und MBSR-Programm dasselbe zu verstehen. Dies gilt auch für das MBRP.

In den Interviews wurden die interviewten Personen nach dem Achtsamkeitskonzept in der Institution und den achtsamkeitsbasierten Angeboten gefragt. Unter dem Achtsamkeitskonzept versteht sich ein klares Programm, wie das MBRP oder das MBSR, nach dem in der Institution gearbeitet wird. Achtsamkeitsbasierte Angebote beziehen sich auf einzelne Therapiesitzungen, Übungen und Methoden sowie Inhalte aus den Konzepten, die sich auf die Achtsamkeit stützen. Diese Unterscheidung ist wichtig, da einige der interviewten Personen nach klaren Konzepten, also Achtsamkeitsprogrammen arbeiten und andere achtsamkeitsbasierte Angebote oder Übungen in ihre Arbeit einbauen.

### 4.1 Haupt- und Unterthemen

Der empirische Teil wird mit Hilfe folgender Haupt- und Unterthemen evaluiert:

#### 1. Achtsamkeitskonzept

- Nach welchem Achtsamkeitskonzept wird gearbeitet?
- Begründung
- Rahmenbedingungen

#### 2. Institutionsebene

- Seit wann wird in der Institution mit dem achtsamkeitsbasierten Angebot gearbeitet?
- Von wem wird das achtsamkeitsbasierte Angebot durchgeführt?
- Beweggründe der Institution

#### 3. Achtsamkeitsmethoden

- Achtsamkeitsübungen
- Zu Hause üben
- Achtsamkeit in der Natur

#### 4. Praxiserfahrungen

- Positive Erfahrungen
- Negative Erfahrungen

#### 5. Persönlicher Weg zur Achtsamkeit

- Erfahrungen
- Weiterbildungen

#### 6. Persönliche Einstellungen zur Achtsamkeit

- Das eigene Praktizieren der Achtsamkeit
- Achtsamkeit als Haltung

#### 7. Entwicklung der Achtsamkeit

- Achtsamkeit in der Rückfallprävention
- Achtsamkeit an Schulen
- Achtsamkeit als Trend

### 4.2 Beschreibung der interviewten Personen

#### Interview 1: Sarah

Das Interview wurde in einer Stiftung durchgeführt, die unter anderem Suchtberatungen anbietet. Sarah ist Sozialarbeiterin, systemische Paar- und Familientherapeutin sowie MBSR-Leiterin. Das MBRP hat sie sich autodidaktisch und durch ihre langjährige Tätigkeit im Suchtbereich selbst angeeignet.

#### Interview 2: Max

Bei dieser Institution handelt es sich um eine stationäre und ambulante Klinik. Max ist Psychotherapeut und Chefarzt in der Klinik. Er hat zudem einen Titel als Doktor in Medizin.

#### Interview 3: Maria

Die Institution ist eine regionale Fachstelle für Sucht. Das Interview führten die Autorinnen mit Maria durch. Sie ist Sozialarbeiterin sowie MBSR-Leiterin.

#### Interview 4: Jakob

Jakob ist Theologe und arbeitet in einer stationären Sucht- und Sozialtherapie. Zuvor hat er viele Jahre als Seelsorger und Streetworker gearbeitet.

#### Interview 5: Lars

Bei der Institution handelt es sich um eine Suchtfachstelle. Lars hat eine Ausbildung als MBSR-Leiter und ist Psychotherapeut.

#### Interview 6: Beat

Beat arbeitet in einer Stiftung mit den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Beat hat eine Ausbildung in Sozialpädagogik, Systemtherapie und ist MBSR-Leiter.

### 4.3 Auswertung der Interviews

Dieses Kapitel befasst sich mit der Auswertung der Interviews. Hierzu wird auf die Haupt- und Unterthemen aus Kapitel 4.1 spezifisch eingegangen.

#### 1. Achtsamkeitskonzept

##### Nach welchen Achtsamkeitskonzepten wird gearbeitet?

Bei der Befragung gaben Max, Lars und Beat an, dass sie mit dem MBSR-Konzept arbeiten. Sarah arbeitet als einzige der Befragten aktuell mit dem MBRP-Programm. Sie ist der Meinung, dass in der Schweiz nur wenige mit den MBRP arbeiten. Maria hat an einem früheren Arbeitsort in einer Klinik mit dem MBRP-Programm gearbeitet. Deshalb möchte sie in ihrem aktuellen Arbeitsort, einer regionalen Fachstelle für Sucht, das MBRP-Programm erneut aufbauen. Aktuell arbeitet sie im Einzelsetting nur mit einzelnen Elementen aus dem MBSR und MBRP. Jakob arbeitet nach keinem spezifischen Konzept.

Die Interviews zeigen auf, dass aktuell nur eine Person der Befragten im Gruppensetting mit dem spezifisch auf Sucht entwickelten Achtsamkeitskonzept – dem MBRP-Programm – arbeitet. Die Mehrheit der Befragten arbeitet mit dem MBSR-Programm.

##### Begründung

Sarah, welche als Einzige mit dem MBRP-Programm arbeitet, empfindet dieses zwar als anspruchsvoller und zeitintensiver, jedoch geeigneter, um es in der Rückfallprävention anzuwenden. Das MBRS, welches sie privat auch anbietet, ist für sie mehr ein Grundformat, welches gegen Stress hilft. Sarah hegt die Vermutung, dass es für die Kursleiter und Kursleiterinnen vielleicht zu aufwändig ist, mit dem MBRP zu arbeiten.

<b>Sarah:</b>	(...) und ich glaube, dass das der Grund ist das viele sagen, ja es geht ja um Stress, warum soll man da nicht ein Grundformat nehmen, warum extra etwas anderes (Z.374-376).
---------------	---

Für Maria ist das MBSR-Programm das perfekte Instrument, um mit substanzabhängigen Personen zu arbeiten. Auch Lars arbeitet mit dem MBSR. Für ihn ist der MBSR-Kurs geeigneter, da der Fokus nicht nur auf dem Rückfall liegt. Lars zeigt den Klienten und Klientinnen im Kurs auf, dass die Achtsamkeit nicht nur bei Rückfallsituationen helfen kann, sondern auch bei anderen Situationen im Leben. Beat arbeitet mit dem MBSR, weil er in seinem Kurs nicht ausschliesslich mit Menschen mit einer Suchterkrankung arbeitet, sondern auch mit Angehörigen.

<b>Lars:</b>	(...) für mich ist die Rückfallprävention wie der Spezialfall, aber ich versuche den Menschen wie verständlich zu machen, dass Achtsamkeit nicht nur bezüglich Rückfalls etwas bringt, sondern überhaupt. Und wenn dann für den Rückfall, umso besser. Aber nicht so spezifisch in diesem Sinne auf die Rückfallprävention. (Z.89-95).
--------------	--

Zusammenfassend ist zu erkennen, dass Sarah und Max nicht derselben Meinung sind. Sarah befürwortet, dass im MBRP-Programm spezifisch der Rückfall im Mittelpunkt steht. Lars

hingegen sieht dies genau andersrum. Für ihn ist es wichtig die Achtsamkeit nicht nur auf den Rückfall zu beschränken.

### Rahmenbedingungen

In den Interviews gaben die interviewten Personen einen Einblick in ihr Arbeitssetting. Einige erzählten, dass sie die Kurstage eins zu eins nach dem MBSR-Programm oder dem MBRP-Programm gestalten. Passend dazu wurde das Behandlungsmanual «Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit» bezüglich des MBRP-Programmes erwähnt. Dieses bezeichnet Sarah im Interview als Bibel. Wiederum andere passen einzelne Inhalte aus dem Programm an oder nehmen einzelne Elemente heraus. Maria sprach davon, dass sie aktuell Inhalte aus dem MBSR- oder dem MBRP-Programm nur vereinzelt in ihre Arbeit integriert. In Zukunft möchte sie nach dem MBRP-Konzept von Bowen, Chawla und Marlatt arbeiten.

In den Interviews wird mehrmals von der Wichtigkeit des Vorgespräches vor Beginn des Kurses gesprochen. Sarah, Beat, Jakob und Lars erzählen, dass sie immer ein Vorgespräch anbieten. Sarah betont, wie wichtig sie es findet, dass die Teilnehmenden wissen, was im Kurs auf sie zukommt. Beat führt neben dem Vorgespräch auch ein Gespräch nach dem Kurs durch, in welchem der Inhalt und die Erfahrungen evaluiert werden.

Alle Personen arbeiten im Gruppensetting. Maria, Lars und Beat führen neben den Gruppensettings auch Einzelsettings durch. Sarah hat in ihrer Gruppe sechs bis acht Personen. Jakob arbeitet in seiner Achtsamkeitsgruppe mit zwölf Personen. In der Kursgruppe von Beat nehmen unterschiedliche Menschen verschiedenen Alters teil. Maria beschreibt im Interview, dass ihre Kurseinheiten zirka zweieinhalb Stunden dauern.

**Maria:** Also ich werde sicher das MBRP-Konzept so übernehmen, so wie es ist von der Bowen, Chawla (...) (Z.308-309).

**Sarah:** Weil das ist meine Bibel. (...) mit der arbeite ich. (...) manchmal biete ich etwas verkürzt an, aber im Prinzip halte ich mich an den Ablauf wo drin vorkommt (Z.299-301).

**Maria:** Wie ich es im Einzelnen mache. Dort schaue ich sicher auch immer die Situation an, was ist gerade aktuell und gehe dann je nach dem- kommt vielleicht etwas vom Körper, etwas Spezielles und schaue dann einfach so vom, die aktuelle Situation was würde jetzt am besten passen? Und ich habe ja einen grossen Fundus und kann dann entsprechend schauen also es ist dort nicht so nach einem bestimmten Schema, sondern wirklich sehr individuell (Z.263-267).

## 2. Institutionsebene

### Seit wann wird in der Institution mit dem achtsamkeitsbasierten Angebot gearbeitet?

Sarah, Jakob und Lars führen das achtsamkeitsbasierte Angebot bereits seit vier bis fünf Jahren durch. Mit eins bis zwei Jahren Kurserfahrung folgen Max und Beat. Maria teilt mit, dass in ihrer Institution das achtsamkeitsbasierte Angebot noch in Erarbeitung sei und im nächsten Jahr erst

gestartet wird. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die achtsamkeitsbasierten Angebote jung sind.

### **Von wem wird das achtsamkeitsbasierte Angebot durchgeführt?**

Sarah, Jakob, Lars und Beat geben an, dass sie in ihrer Institution das achtsamkeitsbasierte Angebot als einzige Person anbieten. In der Klinik, in welcher Max arbeitet, wird das achtsamkeitsbasierte Angebot von Psychologen und Psychologinnen sowie Pflegern und Pflegerinnen angewendet. Maria setzt sich aktuell mit dem Aufbau eines achtsamkeitsbasierten Angebots in ihrer Institution auseinander. Sie ist sich noch nicht sicher, ob sie die Gruppenabende allein durchführen wird oder ob sie diese zusammen mit einem Teamkollegen oder einer Teamkollegin gestalten wird.

Auch lässt sich aus den Interviews herauslesen, von welchen Professionen das Achtsamkeitsangebot durchgeführt wird. Hierbei handelt es sich um Sozialarbeitende, Psychologen und einen Theologen.

Jakob und Lars sind zudem der Meinung, dass der Beruf bei der Durchführung des Achtsamkeitsprogramms weniger von Bedeutung ist. Ihrer Meinung nach steht die Achtsamkeitserfahrung und die Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen oder eine spezifische Klientel im Vordergrund.

**Lars:** Also ich glaube der Beruf ist Wurst. Also die Qualifikation ist wie viel Achtsamkeitserfahrung hat man selbst und hat man gelernt das weiterzugeben. (...) Je nachdem, welche Klientel mitmacht, von da her kommt der Beruf (Z.310-315).

### **Beweggründe der Institution**

Neben den Rahmenbedingungen der Durchführung wurden die interviewten Personen auch zu den Beweggründen der Institution für die Anwendung eines achtsamkeitsbasierten Angebotes befragt. Gemäss Maria, Lars und Beat wurde die Implementierung der Achtsamkeit grösstenteils durch die Arbeitnehmenden veranlasst. Häufig damit verbunden, dass sie eine MBSR-Ausbildung vorweisen konnten, welche von der Leitung oder der Institution befürwortet wurde. Jakob hingegen berichtet davon, dass die Idee der Achtsamkeit als therapeutisches Angebot durch die Institution entstanden sei. Er wurde daraufhin angesprochen, ob er bei der Mitentwicklung des Angebotes mitwirken möchte.

**Lars:** Ja ich gehe davon aus, dass die Leitung fand, dass es eine gute Sache ist. (...) Also ich bin da hingekommen und habe gesagt ich möchte den Kurs da machen also ich habe von dem Sinne wie etwas zu bieten gehabt und etwas, wo sie gewusst haben, wo sie gefunden haben, ja lässig oder, das ist eine Angebotserweiterung, aus der Sicht der Institution, also etwas das Mode ist, oder (Z.271-277).

**Beat:** Das hatte mit der Leitungspersonen zu tun die geändert haben. (...) Mein Chef, der hat das einfach sehr befürwortet, nur schon, dass ich die Ausbildung habe (...) (Z.392-396).

### 3. Achtsamkeitsmethoden

Mit der Achtsamkeitsmethode werden Vorgehensweisen, Übungen oder Techniken beschrieben, mit denen die interviewten Personen arbeiten. Zu Beginn dieses Kapitels werden Achtsamkeitsübungen aufgelistet, welche in den Interviews erwähnt wurden. Anschliessend wird der Fokus auf zwei Themen gerichtet, welche bei der Auswertung der Interviews besonders auffielen. Mehrfach wurde erwähnt, dass die Klienten und Klientinnen die Achtsamkeit zu Hause üben sollten. Des Weiteren wurde drei Mal von den positiven Erfahrungen mit der Achtsamkeit in der Natur berichtet. Auf diese zwei Themen wird in diesem Kapitel ausführlich eingegangen.

#### Achtsamkeitsübungen

Mit den folgenden Übungen arbeiten die interviewten Personen in ihren Kursen:

- Rosinenübung
- Gehmeditation
- Yoga im Stehen
- Yoga im Liegen
- Sitzmeditation
- Selbst- oder Mitgefühlsmeditationen
- Bodyscan
- Atemmeditation
- Präsenzmeditation

Jakob hat einige Übungen noch ausführlicher erklärt:

**Jakob:** (...) **Präsenzmeditation** heisst, ich nehme wahr was aufsteigt in Gedanken, Gefühlen wenn ein Geräusch da ist, wenn etwas in der Umgebung da ist, was in mir passiert. Also der Fokus ist in erster Linie da, um nicht weg zu gehen mit der Aufmerksamkeit, mit den Gedanken, irgendwelchen Dingen nachzuhängen und eigentlich in eine Alltagstrance dann zu gehen (Z.293-296).

**Jakob:** Die **kürzeste Meditation** geht so, wenn sie mir jetzt mal zuschauen. Das ist folgendes, die geht so: (atmet tief ein, atmet tief aus) voilà. Vier Sekunden, man spürt, wie man tief einatmet und spürt wie sich der Körper und die Emotionalität entspannt beim Ausschnaufen. Während dieser vier Sekunden denke ich nichts, sondern bin leer (...) (Z.230-233).

#### Zu Hause üben

Für Sarah, Maria und Beat ist es wichtig, dass die Teilnehmenden zu Hause Achtsamkeitsübungen ausführen. Laut Beat sollten die Teilnehmenden sich dafür täglich 45 Minuten Zeit nehmen. Maria möchte, dass die Teilnehmenden sechs bis sieben Tage in der Woche zu Hause üben. Die Übungseinheit sollte ungefähr 30 Minuten bis eine Stunde dauern. Sarah gibt den Teilnehmenden nach jeder Einheit Hausaufgaben für die nächste Woche, welche sie zu Hause üben dürfen.

**Sarah:** Also das ist das Zentrale. Das ist das Herzstück. Ich sage immer: Der Kurs gibt Impulse, die Arbeit ist zu Hause (Z.154- 155).

### Achtsamkeit in der Natur

Max und Jakob erzählten ausführlich von ihren Erlebnissen mit der Achtsamkeit in der Natur. Dabei erwähnen sie, dass sie in den Kursen mit den Teilnehmenden spazieren waren, im Wald ein Feuer machten oder die Bäume und das Feuer beobachteten. Sie finden, dass die Natur einen vereinfachten Zugang zur Achtsamkeit bietet.

**Max:** Die Idee ist Handys zu Hause lassen, möglichst wenig - also die Quatschen schon miteinander aber die Idee ist, dass man weniger redet und dann sich auf den Spaziergang halt einlässt auf die Natur (Z.43-46).

**Jakob:** (...) einmal im Monat sind wir hinauf in den Wald, dort haben wir einen Platz gehabt, haben ein Feuer gemacht äh einen Cervelat oder etwas anderes gegrillt, haben gegessen, in das Feuer geschaut und uns miteinander ausgetauscht (Z.98-100).

### 4. Praxiserfahrungen

In allen sechs Interviews wurde von mehr positiven Praxiserfahrungen als negativen gesprochen. Einige werden in den folgenden zwei Abschnitten zusammengetragen.

#### Positive Erfahrungen

Sarah spricht davon, dass es Kursteilnehmende gibt, welche bereits früh im Kurs weitgehende Erfahrungen sammeln. Die Rosinenübung (vgl. Anhang 8.1) beispielsweise ist für viele ein Aha-Erlebnis. Jakob erzählt von einem Teilnehmer, bei welchem sich die Meditationspraxis positiv auf die Selbstwahrnehmung, das Präsent-Sein und den Respekt sich selbst gegenüber ausgewirkt hat. Als weitere positive Erfahrung wird erläutert, dass in den Kursen sehr schnell der Wechsel in eine achtsame Haltung möglich ist.

**Maria:** (...) dann machen sie eine Atemübung und dann finden sie so wow. Das ist jetzt wie, wenn ich irgendwie ein Power nap gemacht hätte oder eine totale Entspannungsübung oder nach einer Massage (Z.214-216).

**Maria:** Dann sind es so die positiven Erfahrungen so wenn man dann zusammen so merkt, wow wir können gemeinsam diesen Weg gehen, weil es ist von der anderen Person ihre Entwicklung ich kann einfach Raum bieten, meine Erfahrung anbieten, mein Wissen anbieten (Z.85-87).

#### Negative Erfahrungen

In den Interviews wurden unterschiedliche negative Erfahrungen beschrieben. Laut Sarah ist es schwierig, die Achtsamkeit umzusetzen, wenn die Erwartungen der Teilnehmenden zu hoch sind. Mögliche negative Erfahrungen sieht Max bei Personen mit Trauma-Erfahrungen oder bei Personen, welche starke negative Gefühle haben. Bei denen besteht die Gefahr, dass sie während einer Achtsamkeitsübung von diesen starken Emotionen überschwemmt werden. Jakob hat in einem Kurs die Erfahrung gemacht, dass der MBSR-Kurs eine Patientin überfordert hat. Vor allem die Stille im Kurs hat diese Patientin durcheinandergebracht und ihre Angst getriggert.

**Lars:** Es ist ja nicht eine aufdeckende Arbeit per se, aber es können auch Sachen hochkommen, welche belastend sein können (Z.123-124).

## 5. Persönlicher Weg zur Achtsamkeit

### Erfahrungen

Da in der Theorie immer wieder aufgegriffen wurde, wie wichtig die eigene Erfahrung und Praxis der Achtsamkeit bei Kursleitern und Kursleiterinnen ist, wurden die Interviewteilnehmenden diesbezüglich befragt. Sarah, Lars und Beat durften auf Reisen oder in Retreats<sup>5</sup> Erfahrungen mit der Achtsamkeit sammeln. Des Weiteren erzählen Sarah, Maria, Lars und Beat, dass sie sich seit ihren Zwanzigern mit unterschiedlichen Formen der Achtsamkeit auseinandersetzten. Lars regelmässig, hingegen Sarah und Beat eher punktuell.

Jakob ist über den katholischen Glauben auf die Achtsamkeit gestossen. Er ist katholisch aufgewachsen und war später als katholischer Priester tätig. Mit der Zeit hat er entdeckt, dass die Achtsamkeit nicht unbedingt vom Glauben abhängig ist, sondern auch vom Glauben getrennt bestehen kann.

Vor ungefähr zehn Jahren hat Beat eine persönliche Krise, ein Burnout durchlebt. Daraufhin hielt er sich zwei Monate lang in einer Burnout-Klinik auf, in welcher stark mit der Achtsamkeit gearbeitet wurde. Sein Interesse für die Achtsamkeit wurde wieder geweckt und ihm wurde bewusst, wie sehr die Achtsamkeit ihm hilft. Er zog den Entschluss, dass er die Achtsamkeit in sein Privatleben, als auch Berufsleben integrieren möchte.

**Sarah:** (...) seit sicher gut 30 Jahren beschäftige ich mich mit der Achtsamkeit im weitesten Sinne. Und speziell mit Meditation immer wieder. Das heisst nicht, dass ich seit dreissig Jahren intensiv meditiere, aber immer wieder einmal. (...) und ich glaube den grössten Input habe ich dann erfahren, wo ich 1998 nach Thailand in ein Waldkloster bin. Und dort habe ich so einen zehntägigen Retreat-Kurs zu Achtsamkeit gemacht (Z.18-24).

**Lars:** (...) bin nach Indien bin dort auf Yoga gestossen und Ashram und so Sachen und bin dort auf Meditation gestossen (...) Also ich tu schon lange meditieren... Habe das kennengelernt und dann ab Mitte 20 das regelmässig gemacht, bis heute (Z.15-19).

### Weiterbildungen

Sarah, Maria, Lars und Beat sind in Besitz der MBSR-Ausbildung. Sarah hat zusätzlich einen Achtsamkeitskurs zum Thema «Emotionsregulation durch Achtsamkeit» gemacht. Für die MBRP-Gruppenabende stützt sie sich auf das Buch von Marlatt, Chawla und Bowen, besuchte jedoch keine spezifische Weiterbildung.

<sup>5</sup> Gemäss dem Verband der Achtsamkeit MBSR-MBCT (s.d., online) stammt das Wort «Retreat» aus dem Englischen und heisst übersetzt Rückzug. Hierbei wird während mehrerer Tage eine Auszeit vom Alltag genommen, indem Meditationen und Achtsamkeitsübungen durchgeführt werden.



## 6. Persönliche Einstellungen zur Achtsamkeit

### Das eigene Praktizieren der Achtsamkeit

Sarah und Maria sind sich einig, dass die eigene Erfahrung in der Achtsamkeit sehr relevant ist. Durch das eigene Praktizieren der Achtsamkeit wird die Motivation gespiesen, diese Achtsamkeitspraxis hinaus in die Welt zu tragen und andere Menschen in der Achtsamkeitspraxis zu begleiten. Sarah fügt dem hinzu, dass lediglich die theoretische Auseinandersetzung mit der Achtsamkeit zu wenig Kraft besitzt und deshalb schnell wieder abflacht.

Auch Max ist der Meinung, dass die Achtsamkeit nur vermittelt werden kann, wenn der Kursleiter oder die Kursleiterin über eigene Erfahrungen in der Achtsamkeit verfügt. Zudem äussert Max den Wunsch, dass die Institution den Teams einen Rahmen bietet, um die Achtsamkeit zu üben und zu praktizieren. Lars geht noch einen Schritt weiter. Er ist der Meinung, dass er spürt, wo die unterrichtende Person bezüglich der Achtsamkeit steht. Wir interpretieren da hinein, dass er merkt, ob jemand viel oder wenig Meditationserfahrung hat und ob jemand achtsam lebt, oder auch nicht.

**Maria:** Ich glaube man muss es selbst erfahren, man muss den Wert von dem Erkennen was es einem bringt in seinem Leben und dann so begeistert sein und so voller Motivation damit man dann einen Schritt weiter macht, um es dann wieder wie so quasi in die Welt herauszutragen (Z.55-58).

**Lars:** (...) ich finde schon es ist spürbar von Leuten (...) also wo die Leute wo es unterrichten wo sie selbst stehen bezüglich der Achtsamkeit, was es für sie selbst ist (Z.204-205).

### Achtsamkeit als Haltung

Sarah, Lars und Beat äussern sich dazu, dass die Achtsamkeit in ihren Augen keine Methode sei, sondern eine Haltung. Lars findet zudem, dass die methodischen Elemente des MBSR-Kurses als Zugang genutzt werden können, um den Teilnehmenden die Achtsamkeit als Haltung näher zu bringen.

**Lars:** Und ich versuche eigentlich den Leuten zu vermitteln, also durch diese Methode zu vermitteln, dass es um die Haltung geht (Z.216-217).

**Beat:** Also Achtsamkeit ist eigentlich auch keine Methode wo man einfach lernen geht und dann anwendet, weil man gerade Lust hat, sondern das ist, es geht eigentlich mehr Richtung Lebenshaltung (Z.56-57).

## 7. Entwicklung der Achtsamkeit

Eine der Interviewfragen bezog sich auf die Entwicklung der Achtsamkeit. Die interviewten Personen wurden gefragt, wie sich ihrer Meinung nach die Achtsamkeit in Zukunft weiterentwickelt und was sie sich diesbezüglich wünschen. Aus den Antworten kristallisierten sich drei Unterthemen (Achtsamkeit in der Rückfallprävention, Achtsamkeit an Schulen und Achtsamkeit als Trend), welche mehrfach erwähnt wurden. Auf diese wird nachfolgend eingegangen.

### Achtsamkeit in der Rückfallprävention

Sarah ist der Meinung, dass die Achtsamkeit in der Rückfallprävention aus der Sicht der Sozialen Arbeit noch in den Anfängen steckt.

Anders sieht es bei der Psychologie und Therapie aus, dort gewinnt die Achtsamkeit immer mehr an Bedeutung. Diese Meinung teilen Max, Jakob und Beat.

Max gewährt uns diesbezüglich einen Einblick in das Therapieangebot der Klinik, in welcher er tätig ist. Das nachfolgende Zitat im blauen Kästchen zeigt gut auf, dass die Achtsamkeit im Bereich der Therapie mit substanzabhängigen Menschen ihren Platz gefunden hat.

**Max:** Und wir werden nächstes Jahr die Therapieangebote insgesamt überarbeiten und eines der zentralen Themen wird dann Achtsamkeit sein (...), dass sich das mehr als roter Faden durch das Therapieangebot durchzieht (Z.63-66).

**Sarah:** (...) es wäre ja schon Mal gut, wenn viel mehr nach dem auch würden arbeiten in der Rückfallprävention. Das ist noch gar nicht (...) Es steckt noch in den Anfängen (Z.435-437).

**Jakob:** Es ist nicht so stark implementiert, wie bei den Psychologen und Psychologinnen. (...) Ich merke nur in der Psychotherapie, das ist viel stärker geworden (Z.464-475).

### Achtsamkeit an Schulen

In zwei Interviews fiel der Wunsch, dass die Achtsamkeit bereits in den Schulen gelernt werden soll. Diesbezüglich berichtete Jakob davon, dass er in einem Gymnasium mit Jugendlichen regelmässig Meditationen durchführe. Maria schlug vor, dass Fachhochschulen angefragt werden könnten, eine Blockwoche zum Thema Achtsamkeit anzubieten. Dadurch könnte die Achtsamkeit in das Studium der Sozialen Arbeit integriert werden.

**Maria:** Also ich denke es liegt wie ein wenig an euch, dort zu werben und zu sagen hei wir möchten mal so eine Blockwoche das könnte man ja, oder. Blockwochen machen. Ich würde das supercool finden, ich käme sofort (Z.379-381).

### Achtsamkeit als Trend

Achtsamkeit erlebte, wie im Theorieteil aufgeführt, in den letzten Jahren einen regelrechten Boom. Diese Entwicklung sprachen auch Maria, Jakob, Lars und Beat an. Maria stellt sich die Frage, ob das MBRP-Programm denselben Hype durchlaufen wird, wie das MBSR-Programm. Jakob äussert seine Hoffnung, dass die Achtsamkeit nicht mehr länger als Modewelle betrachtet wird, sondern eine tiefgreifende Veränderung der Gesellschaft durch die Achtsamkeit entsteht. Beat gewährt einen Einblick, wie sich die Einstellung gegenüber der Achtsamkeit in seiner Institution über die Jahre hinweg verändert hat.

**Beat:** Und ich bin auch nicht der einzige im Team, wo das macht -übrigens bei ihr wo ich den MBSR-Kurs gemacht habe, der 8 Wochen Kurs, die arbeitet auch da. Die macht schon sehr lange MBSR-Kurse. Aber privat, nicht da. Sie wollte früher mal da machen, aber das ist nicht erlaubt worden, da hat es noch geheissen Esoterik, das heisst es heute nicht mehr. Dann war das etwas frustrierend (Z.336-340).

**Maria:** (...) obwohl es die Programme des MBSR schon lange gibt und im Moment ist es ja eher so ein wenig zum Hype geworden und jetzt kann es mit dem MBRP-Programm genau dasselbe passieren. Entweder wird es gehypt und dann findet es an vielen Orten Fuss oder wir bleiben im kleinen Rahmen (...) (Z.340-343).

## 5 Diskussion der Ergebnisse / Synthese

In diesem Kapitel werden die Resultate aus dem empirischen und theoretischen Teil verglichen und analysiert. Dabei wird vorerst eine grobe Übersicht zu den Ergebnissen bezüglich der Fragestellung «Wie wird die Achtsamkeit in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit angewendet?» geschaffen. Anschliessend folgt eine detaillierte Auseinandersetzung mit den Hypothesen. Hier werden die Ergebnisse aus der Forschungsarbeit verglichen, analysiert und anschliessend diskutiert.

### 5.1 Bezug der Ergebnisse auf die Fragestellung

#### Wie wird die Achtsamkeit in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit angewendet?

Um die oben aufgeführte Fragestellung der Bachelorarbeit ganzheitlich zu beantworten, wird das «wie» in weitere Unterkategorien eingeteilt. Dadurch entsteht ein Einblick in die Programme, die Rahmenbedingungen sowie die involvierten Disziplinen.

#### Programme

Die Ergebnisse aus dem empirischen Teil zeigen auf, dass fünf der sechs interviewten Personen die Achtsamkeit in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit mithilfe eines Achtsamkeitskonzeptes anwenden. Bei den angewandten Achtsamkeitskonzepten handelt es sich um das MBSR- und das MBRP-Programm. Durch die Analyse der Daten ist ersichtlich, dass zum aktuellen Zeitpunkt lediglich eine Interviewperson, Sarah, mit dem spezifisch auf Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit ausgerichteten achtwöchigen MBRP-Programm arbeitet. Sie ist der Meinung, dass dieses spezifische Programm für die Arbeit in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit besser geeignet ist als das generalistische MBSR-Programm. Lars hingegen ist anderer Meinung. Er sieht im MBSR-Programm den Vorteil, dass dieses sich nicht nur auf die Thematik «Rückfall» beschränkt, sondern auch gegenüber anderen Themen offen ist. Beat arbeitet mit dem MBSR-Programm. Sein Gruppenkurs richtet sich neben Menschen mit einer Substanzabhängigkeit auch an dessen und deren Angehörige. Aus diesem Grund zieht er das generalistische MBSR-Programm dem MBRP-Programm vor.

Jakob hingegen wendet kein spezifisches Achtsamkeitskonzept an, sondern hat das Programm für die Gruppenkurse in Zusammenarbeit mit Fachpersonen erstellt. Daher sind seine Gruppenabende flexibel gestaltet und lassen mehr Raum für neue Ideen. Das Hauptelement dieser sind verschiedene Achtsamkeitsübungen, wie beispielsweise die Präsenzmeditation.

#### Rahmenbedingungen

Die Analyse der Daten zeigt, dass die Durchführung der Achtsamkeitskonzepte je nach Fachperson unterschiedlich ausgelegt wird. So bieten Lars, Maria und Beat neben dem Gruppensetting auch Einzelsettings an, in welchen einzelne Übungen der Achtsamkeitskonzepte durchgeführt werden.

Auch der MBSR-Verband Schweiz (s.d., online) bietet neben dem achtwöchigen Standardkurs weitere Kursformate an. So beispielsweise ein Intensivkurs von fünf Tagen oder ein Kompaktkurs mit länger dauernden wöchentlichen Sitzungen. Der Inhalt dieser Kurse entspricht dem

standartmässigen MBSR-Programm. Einzig wird bei diesen Angeboten eine differenzierte Durchführung angewendet, indem Sitzungslänge und/oder Kursdauer abgeändert werden. Bei den Kursteilnehmenden lassen sich Unterschiede erkennen. Wie zuvor erwähnt, richtet sich der Gruppenkurs von Beat neben den Menschen mit einer Suchterkrankung auch an dessen und deren Angehörige. Lindenmeyer (2010, 160ff) greift diesbezüglich auf, dass sich ein Rückfall nicht nur auf den Betroffenen oder die Betroffene auswirkt, sondern auch auf dessen und deren Angehörige. So sind auch die Angehörigen angespannt und unruhig. Auch Bowen et al. (2012, 131ff) beziehen in der achten und somit letzten Sitzung des MBRP-Programmes das soziale Umfeld der Kursteilnehmenden mit ein.

Der MBSR-Verband Schweiz (s.d., online) empfiehlt, vor Beginn eines MBSR-Kurses, ein individuelles Vorgespräch oder die Teilnahme an einer diesbezüglichen Informationsveranstaltung. Auch bei den durchgeführten Interviews wurde die Wichtigkeit des Vorgesprächs häufig thematisiert. Gemäss Sarah ist das Vorgespräch zentral, da sich die Kursteilnehmenden eine Vorstellung darüber machen können, was im Kurs auf sie zukommt. Der MBSR-Verband Schweiz (s.d., online) schlägt zudem ein Nachgespräch vor. Dieses wird lediglich von Beat angeboten. Er nützt das Nachgespräch, um den Inhalt und die Erfahrungen des MBSR-Programmes gemeinsam mit dem Teilnehmer oder der Teilnehmerin zu evaluieren.

Lindenmeyer (2010, 163) betont, dass besonders in den ersten drei Monaten ein hohes Rückfallrisiko besteht. Wird nun angenommen, dass das achtwöchige MBSR- oder MBRP-Programm nach einer Suchtbehandlung angesetzt wird, so sind diese ersten drei rückfallgefährdeten Monate grösstenteils gedeckt. Diese Ausrechnung zeigt auf, dass in den ersten Monaten mit dem grössten Rückfallrisiko intensiv mit den Teilnehmenden in den MBSR- und MBRP-Programmen gearbeitet wird, indem sie Methoden und Techniken kennenlernen, welche einem Rückfall entgegenwirken können.

### **Disziplinen**

Die Analyse der Interviews ergibt, dass die Achtsamkeitsangebote von Sozialarbeitenden, Psychologen und Psychologinnen sowie Theologen und Theologinnen durchgeführt werden. Lars betont, dass weniger die Disziplin im Vordergrund steht, sondern mehr die Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Menschen mit einer Substanzabhängigkeit.

Dies unterstreichen Bowen et al. (2012, 38ff). Sie sind der Meinung, dass neben der Erfahrung in der Arbeit mit Gruppensettings und der persönlichen Erfahrung mit der Achtsamkeit auch der Umgang mit Menschen mit einer Substanzabhängigkeit zu den Kompetenzen eines Kursleiters oder einer Kursleiterin zählen.

Für Stöve (2012, 162ff) gehört die Abhängigkeitsthematik vielen Disziplinen zu und verläuft somit disziplinübergreifend.

Sommerfeld (2016, 37ff) schliesst sich dem an. Er ist der Meinung, dass die Abhängigkeitsthematik interdisziplinäres Arbeiten zwischen den Disziplinen Medizin, Psychologie und Soziale Arbeit erfordert.

## 5.2 Hypothese 1

1. Zur Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit werden verschiedene Achtsamkeitskonzepte eingesetzt.

Die Analyse hat ergeben, dass zur Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit verschiedene Achtsamkeitskonzepte angewendet werden. Hierbei handelt es sich um die Achtsamkeitskonzepte MBSR und MBRP. Somit gilt die Hypothese eins als bestätigt.

Zum einen wird das MBRP-Programm nach Bowen et al. (2012, 30), welches spezifisch auf die Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit entwickelt wurde, verwendet. Es ist darauf ausgerichtet, nach Beendung einer Suchtbehandlung eingesetzt zu werden.

Sarah, eine der Interviewpartnerinnen wendet dieses Achtsamkeitskonzept an. Zudem ist sie der Meinung, dass in der Schweiz vorwiegend mit dem MBSR-Programm gearbeitet wird und aktuell das spezifisch auf Suchtprävention entwickelte MBRP-Programm nur wenig zum Einsatz kommt. Diese Aussage kann durch die Analyse der Daten bestätigt werden. Für die Suche nach möglichen Interviewpartner und Interviewpartnerinnen für die vorliegende Forschungsarbeit wurden grösstenteils Institutionen gefunden, welche mit dem MBSR-Programm arbeiten.

Eine weitere Interviewpartnerin, strebt an, das MBRP-Programm als achtwöchigen Gruppenkurs zukünftig in ihrer Institution anzubieten.

Laut Schneider (2012, 7ff) dient das MBSR-Programm als generalistisches Achtsamkeitskonzept mit dem Fokus, Menschen mithilfe der Achtsamkeit in der Stressbewältigung zu unterstützen. Die Stressbewältigung kann hierbei auch auf die Substanzabhängigkeit ausgelegt werden. Zum aktuellen Zeitpunkt wenden vier der befragten Personen dieses Achtsamkeitskonzept zur Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit an.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass insgesamt fünf der sechs interviewten Personen sich auf eines der beiden oben erwähnten Achtsamkeitskonzepte stützen. Lediglich Jakob verwendet bei seiner Achtsamkeitsarbeit kein spezifisches Achtsamkeitskonzept.

## 5.3 Hypothese 2

2. Um das Konzept der Achtsamkeit Menschen mit Substanzabhängigkeit aufzuzeigen, brauchen die Kursleiter und Kursleiterinnen persönliche Erfahrungen in der Achtsamkeitspraxis.

Diese Hypothese wurde von Seiten der Gründer der Achtsamkeitskonzepte als auch von Seiten der interviewten Personen mehrfach bestätigt.

So greifen Bowen et al. (2012, 38ff) auf, dass die wichtigste Kompetenz als Kursleiter oder Kursleiterin in der persönlichen Auseinandersetzung und Erfahrung mit der Achtsamkeit liegt. Erst mit dieser Erfahrung als Grundlage kann gewährleistet werden, dass eine MBRP-Gruppe professionell angeleitet wird. Kabat-Zinn (2012, 53ff) schliesst sich dieser Meinung an. Um dies zu verdeutlichen, greift er auf, dass der Kursleiter oder die Kursleiterin die Übungen nicht nur anleitet, sondern auch selbst daran teilnimmt.

Die Kursleiter und Kursleiterinnen der Interviews weisen eine langjährige Erfahrung in der Achtsamkeitspraxis auf. In der Analyse der Interviews kam vermehrt zum Vorschein, dass auch die interviewten Personen die Wichtigkeit betonen, dass der Kursleiter oder die Kursleiterin eigene Erfahrung in der Achtsamkeitspraxis mitbringt. So Maria: «Ich glaube man muss es selbst erfahren, man muss den Wert von dem Erkennen was es einem bringt in seinem Leben und dann so begeistert sein und so voller Motivation, damit man dann einen Schritt weiter macht, um es dann wieder wie so quasi in die Welt herauszutragen» (Z.55-58). Sarah betont zudem, dass lediglich eine theoretische Auseinandersetzung mit der Achtsamkeit zu wenig Wirksamkeit aufweist. Erst mit der persönlichen und praktischen Erfahrung gelingt es, die Achtsamkeitspraxis weiterzugeben und Gruppenkurse anzuleiten.

Lützenkirchen (2004, 29) betrachtet die Achtsamkeit in der Praxis der Sozialen Arbeit. Sie betont, dass die persönliche Erfahrung in der Achtsamkeit als Grundlage dient, damit Professionelle der Sozialen Arbeit in ihrer Arbeit gegenwärtig agieren und eine neutrale Haltung einnehmen können.

#### 5.4 Hypothese 3

3. Konzepte der Achtsamkeit weisen Parallelen zu den Methoden und Haltungen der Sozialen Arbeit auf.

Diese Hypothese hat sich in der Forschungsarbeit mehrfach bestätigt. Es kristallisierten sich fünf wesentliche Aspekte heraus, welche Parallelen aufzeigten. Diese fünf Aspekte (Definition der Achtsamkeit, Hilfe zur Selbsthilfe, Individuum wahrnehmen, Kommunikation und Menschenbild) werden im folgenden Kapitel beleuchtet.

Erste Parallelen sind bereits in der Achtsamkeitsdefinition von Kabat-Zinn (2019, 154ff) vorzufinden. Er beschreibt unter anderem die Achtsamkeit als eine bewusste Wahrnehmung des Augenblicks in welcher nicht geurteilt wird.

In der Sozialen Arbeit ist eine akzeptierende und nicht urteilende Haltung sehr wichtig. Diese Aussage unterstreicht die Definition der Sozialen Arbeit von AvenirSocial (2018, online). Dabei spricht sie der «Anerkennung von Verschiedenheit» in der Sozialen Arbeit eine zentrale Bedeutung zu.

Die Autorinnen sind der Meinung, damit die Anerkennung von Verschiedenheiten in der Sozialen Arbeit gelebt wird, braucht es eine nicht urteilende und akzeptierende Haltung. Bei dieser Haltung wird jeder Mensch als Individuum anerkannt und akzeptiert. Daraus schliessen die Autorinnen, dass die Achtsamkeit eine vergleichbare Haltung wie die Soziale Arbeit anstrebt.

Für Kabat-Zinn (2016, online) ist von zentraler Bedeutung, dass Patienten und Patientinnen durch die Praxis der Achtsamkeit lernen, wie sie bei ihrer eigenen Genesung mitwirken und sich lebenslang an ihrer eigenen Gesundheit beteiligen können.

Diese Aussage zeigt Parallelen mit der Systemtheorie von Luhmann (vgl. Kapitel 2.5.2) auf, welche häufig in der Praxis der Sozialen Arbeit zum Einsatz kommt. In der Methodik der Systemtheorie ist laut Hosemann und Geiling (2013, 164ff) die Hilfe zur Selbsthilfe von zentraler

Bedeutung. Dabei geht es darum das Klientel, welches als ein geschlossenes System bezeichnet wird, durch eine Perturbation<sup>6</sup> zu befähigen, eine eigene Lösung anzustreben.

Kabat-Zinn und Luhmann verdeutlichen damit, dass jeder Mensch selbst entscheiden und agieren muss, wenn er oder sie in seinem Leben etwas ändern möchte. Die Professionellen der Sozialen Arbeit oder die Kursleiter und Kursleiterinnen im MBSR- und im MBRP-Programm können das Klientel oder die Teilnehmenden lediglich bei diesem Prozess begleiten, unterstützen und motivieren.

Dies bestätigt auch Maria. Sie erklärt, dass sie in den Achtsamkeitskursen den Teilnehmenden einen Raum bietet, um die Achtsamkeit zu üben und zu erlernen. Jedoch die Entwicklung der Teilnehmenden, im Sinne von Erlernen und Erleben der Achtsamkeit kann sie nicht beeinflussen. Diesen Weg geht jeder Kursteilnehmer und jede Kursteilnehmerin alleine. Sie kann die Teilnehmenden auf diesem Weg lediglich unterstützen und begleiten.

Maria betont im Interview, dass ihr beim achtsamen Handeln wichtig ist, die aktuelle Situation von den Teilnehmenden wahrzunehmen und mit ihnen individuell zu arbeiten.

Auch laut AvenirSocial (online, 2014) wählt die Soziale Arbeit ihre Methoden differenziert aus und passt sie der Lage, der Situation und den individuellen Gelegenheiten an. Dabei wird der Klient und die Klientin als Individuum wahrgenommen, die Methoden auf die Situationen angepasst und stetig reflektiert. Maria wie auch die Soziale Arbeit zeigen Parallelen in ihrem methodischen Vorgehen.

Das MBRS-Programm widmet sich in der sechsten Kurswoche der achtsamen Kommunikation. Hierbei geht es um eine respektvolle, angemessene und an den Empfänger oder die Empfängerin angepasste Kommunikation. Sie ist geprägt durch einen ressourcen- und lösungsorientierten Ansatz. Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg dient als optimale Technik, um die achtsame Kommunikation anzuwenden (vgl. Anhang 8.1).

Auch die Soziale Arbeit stützt sich in ihren Kommunikationstechniken auf die gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg (vgl. Kapitel 2.5.2). Dies zeigt auf, dass sowohl im achtsamkeitsbasierten MBSR-Programm sowie in der täglichen Arbeit der Sozialen Arbeit mit derselben Kommunikationstechnik gearbeitet wird.

Das humanistische Menschenbild ist ein wichtiges Konzept, nach dem in der Sozialen Arbeit häufig gearbeitet wird. Laut Eberwein (2014, 15ff) hat im humanistischen Menschenbild jeder Mensch das gleiche Recht auf Freiheit und kann alle Entscheidungen selbst bestimmen. Jeder Mensch ist von Grund auf gut und der Hauptfokus liegt auf den gegenwärtig bewussten Prozess eines Menschen und nicht auf seiner Vergangenheit.

Hier lassen sich Parallelen zwischen dem humanistischen Menschenbild und der Achtsamkeit erkennen. Dabei legt die Achtsamkeit den Fokus, ähnlich wie das humanistische Menschenbild, auf den Gegenwärtigen Prozess. Für Kabat-Zinn (2016, online) ist ein achtsames Leben, ein Leben im Moment und in der Gegenwart. Auch hier wird, gleich dem humanistischen Menschenbild, der Vergangenheit keine Bedeutung geschenkt.

---

<sup>6</sup> Perturbation ist gemäss Hosemann et al. (2013, 164ff) eine Verstörung oder eine Irritation. Diese strebt einen äusseren Auslöser für eine strukturdeterminierte Veränderung an.



## 6 Schlussfolgerungen

Abschliessen wird in diesem Kapitel ein differenzierter und kritischer Blick auf die Forschungsarbeit geworfen. Dabei wird aufgezeigt, was die Ergebnisse aus der Forschungsarbeit für die Praxis der Sozialen Arbeit bedeuten, welche Grenzen die Forschungsarbeit aufweist und welche weiterführenden Fragestellungen während der Bachelorarbeit auftauchten. Der Abschluss umfasst die persönliche Stellungnahme und das Fazit zur Bachelorthesis.

### 6.1 Bedeutung der Ergebnisse für die Praxis der Sozialen Arbeit

Es wurde belegt, dass die Arbeit in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit nicht nur einer einzelnen Disziplin zugehörig ist. Die Thematik verläuft disziplinübergreifend. Dementsprechend möchten die Autorinnen aufgreifen, wie wichtig es ist, dass Fachkräfte der Sozialen Arbeit ihre Aufgabe und Rolle in der Rückfallthematik kennen, Grenzen in ihrer Berufsrolle oder ihrer Disziplin wahrnehmen und Themen ausserhalb ihrer Zuständigkeit an die zuständigen Disziplinen (Medizin oder Therapie) weiterleiten. Interdisziplinäres Arbeiten gelingt nur, wenn gemeinsame Ziele klar sind, alle eine wertschätzende, transparente und offene Haltung pflegen sowie gegenseitige Erwartungen klären. Die Interdisziplinarität in der Arbeit mit Menschen mit einer Substanzabhängigkeit ist eine Chance, da die Problematik der Klienten und Klientinnen allumfassender –durch die Brille der verschiedenen drei Disziplinen (Soziale Arbeit, Medizin und Therapie) –betrachtet wird.

Die Forschungsarbeit zeigt auf, dass die Praxis der Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit angekommen ist aber noch in den Startlöchern steht. Die Achtsamkeit kann nicht nur in der Arbeit mit Menschen mit einer Substanzabhängigkeit helfen, sondern auch in anderen Praxissituationen in der Sozialen Arbeit. Beispielsweise in der Sozialberatung oder der sozialpädagogischen Arbeit mit Kindern. Bei der Sozialberatung kann ein achtsames Beratungsgespräch eingebaut werden. Durch eine achtsame Beratung können die Gesprächsführenden aus der Sozialen Arbeit präsent sein, interessiert zu hören, eine akzeptierende Haltung aufzeigen und genau und aufmerksam das Gegenüber beobachten.

In der sozialpädagogischen Arbeit mit Kindern kann die Achtsamkeit helfen, in stressigen Situationen den Überblick zu behalten und Chaos zu vermeiden. Dabei fokussieren sich die Professionellen der Sozialpädagogik Schritt für Schritt auf die aktuelle Aufgabe oder Situation.

Die Autorinnen sind der Meinung, dass der Besuch eines MBRS-Programmes sich positiv auf die Psychohygiene der Professionellen aus der Sozialen Arbeit auswirkt. Der Kurs schult die Selbstwahrnehmung, welche in der Praxis der Sozialen Arbeit von fundamentaler Bedeutung ist. Gelingt es den Fachkräften der Sozialen Arbeit eigene Gefühle, Gedanken und ihren Körper durch die Achtsamkeitsübungen bewusst wahr zu nehmen, erkennen sie schneller ihre Grenzen in der Praxis. Im MBSR-Programm kann zudem bewusst gelernt und erfahren werden, wo und in welchen Situationen Kraft getankt wird und welche Situationen Kraft kosten. Auch das Kennenlernen des eigenen Stressmechanismus und die achtsame Akzeptanz bei Schwierigkeiten können zu einer gesunden Psychohygiene beitragen.

Durch die Ergebnisse der Forschungsarbeit wird ersichtlich, dass die Achtsamkeitsthematik einen Platz im Studienplan der Sozialen Arbeit verdient hätte. Dieser Wunsch wurde bei den

Interviews geäußert. Die Autorinnen teilen diesen Wunsch und hoffen durch diese Forschungsarbeit einen ersten Schritt dorthin zu tätigen.

## 6.2 Grenzen der Forschungsarbeit

Während des gesamten Prozesses der Erarbeitung der Bachelorarbeit sind immer wieder die Grenzen einer Forschungsarbeit aufgetaucht. Die Autorinnen sind sich dessen bewusst, dass sie mit jeder getroffenen Entscheidung Grenzen setzen und dadurch andere Aspekte ausser Acht liessen.

Um die Bachelorthesis einzugrenzen, wurde der Fokus auf ein spezifisches Berufsfeld der Sozialen Arbeit – die Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit – gesetzt. Mit dieser Entscheidung sind bereits viele Achtsamkeitskonzepte zu anderen Thematiken wie Borderline-Störung oder Depressionen weggefallen.

Die Bachelorarbeit stellt eine Momentaufnahme dar. Zum aktuellen Zeitpunkt wird die Achtsamkeit als Hype angepriesen und gewinnt, in verschiedensten Formen, immer mehr an Bedeutung. Auch die durchgeführten Interviews sind Momentaufnahmen. Wären die Interviews mit anderen Professionellen oder zu einem anderen Zeitpunkt durchgeführt worden, hätten sich die Ergebnisse eventuell verändert.

Durch die Erarbeitung der vorliegenden Bachelorarbeit ist vermehrt die Vieldeutigkeit des Begriffes Achtsamkeit aufgetaucht. (vgl. Kapitel 2.1) Die Achtsamkeit wird je nach Thema unterschiedlich verstanden, erklärt und eingesetzt. Gerade zu Beginn war es herausfordernd, eine klare Definition von Achtsamkeit zu finden. Aus diesem Grund wurde die Definition von Jon Kabat-Zinn verwendet, welcher die Achtsamkeit vom Osten in den Westen brachte.

Die vorliegende Bachelorarbeit befasst sich mit der Achtsamkeit aus einer neutralen Haltung und betrachtet diese somit aus verschiedenen Blickwinkeln. Deshalb wurde auch unterschiedliche Literatur herbeigezogen. Auf der einen Seite Literatur, welche die positiven Auswirkungen der Achtsamkeit aufzeigt und auf der anderen Seite Literatur, welche diese Thematik kritisch betrachtet, so beispielsweise Schindler (2020, 1ff). Dieser beschäftigt sich unter anderem mit der Messbarkeit von Studien zu Achtsamkeit. Schindler greift auf, dass bei Studien zur Achtsamkeit häufig Selbstbericht-Fragebögen hinzugezogen werden. Er hinterfragt die Messbarkeit und Genauigkeit dieser Datenerhebungsmethode. Dies begründet er damit, dass die Motivation der Befragten und die unterschiedliche Interpretation das Resultat beeinflussen können.

## 6.3 Weiterführende Fragestellungen

Durch die intensive Auseinandersetzung mit der Bachelorthesis sind weitere spannende Fragen und Hypothesen aufgetaucht, welche in der vorliegenden Arbeit nicht näher beleuchtet wurden:

- Welche Unterschiede und Parallelen zeigt eine Gegenüberstellung des MBSR- und MBRP-Programmes auf?
- Warum wird das spezifisch auf Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit ausgerichtete MBRP-Programm in der Schweiz nicht häufiger angewendet?

- Wie ist der Hype rund um die Thematik der Achtsamkeit entstanden und wie hat sich dieser in der Schweiz in den vergangenen fünf Jahren entwickelt?
- Wie stehen die Führungskräfte der verschiedenen sozialen Institutionen zur Anwendung achtsamkeitsbasierter Methoden?
- Besteht eine Chance, die Achtsamkeit an Fachhochschulen, näher ausgeführt im Studium der Sozialen Arbeit zu integrieren?
- Wird das Achtsamkeitskonzept DBT-S bei Borderline-Störung in Komorbidität mit Substanzabhängigkeit in der Schweiz angewendet?

#### 6.4 Persönliche Stellungnahme

Wie in der Motivation in Kapitel 1.1 bereits erwähnt, haben sich die Autorinnen schon vor Erarbeitung der Bachelorthesis mit der Achtsamkeit auseinandergesetzt. Dieser persönliche Bezug motivierte sie, sich mit der Thematik ausführlicher auseinander zu setzen. Ihre Freude am Thema spiegelte sich bei den Interviews wider. Oft wurde nach dem Interview noch weiter diskutiert. Die Auswertung der Interviews empfanden die Autorinnen als besonders spannend. Dabei überraschte sie, dass fast alle interviewten Personen die Achtsamkeit nicht als eine Methode beschrieben, sondern als eine Haltung.

Durch die vorliegende Forschungsarbeit beschäftigten sich die Autorinnen besonders mit der Achtsamkeit in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit und durften sich Wissen zu diesem Fachbereich aneignen. Beide könnten sich vorstellen in Zukunft in der Rückfallprävention und allgemein in der Sozialen Arbeit mit achtsamkeitsbasierten Konzepten zu arbeiten und eine Schulung als MBSR-Kursleiter zu absolvieren.

Jedoch haben die Autorinnen die Achtsamkeit nicht nur spezifisch auf diesen Fachbereich betrachtet, sondern auch allgemein in Bezug auf die Soziale Arbeit kennengelernt. Sie sind sich einig, dass die Achtsamkeit auf jeden Fall einen Mehrwert für die Soziale Arbeit ist. Deshalb werden nachfolgend einige Beispiele aufgegriffen, welche die Autorin in dieser Annahme bestärken.

Die Autorinnen befanden sich während der Erarbeitung der Bachelorthesis teilweise in ihrem Abschlusspraktikum, in welchem sie mit der Arbeitswelt als Sozialarbeiterin oder Sozialpädagogin konfrontiert wurden. Die Achtsamkeit, insbesondere Meditationen, half ihnen dabei, einen Ausgleich und eine Distanz zum Alltag in der Sozialen Arbeit zu schaffen. Eine der Autorinnen hat sich angeeignet, die Achtsamkeit in ihre Morgenroutine einzugliedern. Seit Januar 2021 hat sie insgesamt über 18 Stunden meditiert. Um ihre Achtsamkeitspraxis fortzuführen, sehen die Autorinnen vor, sich an einem MBSR-Programm anzumelden.

Beide Autorinnen konnten im Rahmen ihres Abschlusspraktikums die Achtsamkeit im Arbeitsalltag einbauen.

Eine der Autorinnen hat während ihres Abschlusspraktikums den Rahmen einer Teamsitzung genutzt, um die Mitarbeitenden ihrer Institution über die Thematik der Bachelorarbeit aufzuklären und zu sensibilisieren. Hierzu hat sie an der Teamsitzung die Achtsamkeit erklärt, hat Gründe aufgezählt, warum die Achtsamkeit im Alltag der Sozialen Arbeit unterstützend wirken kann und zeigte konkrete Übungen und Tools zur Achtsamkeitspraxis auf. Dieser Input

löste positive Reaktionen bei den Sozialarbeitenden aus. Einige Sozialarbeitende haben berichtet, dass sie die Achtsamkeit in ihren Arbeitsalltag als Sozialarbeiterin integrieren möchten, indem sie an einem festgelegten Zeitpunkt des Tages meditieren. Andere berichteten von eigenen Erfahrungen in der Achtsamkeitspraxis und wiederum andere sind auf die Autorin zugegangen, um mehr Infos zu Meditationsanleitungen zu erhalten.

Die zweite Autorin setzte die Achtsamkeit bei einer Klassenintervention an einer Schule um. Die Kinder waren zwischen acht und neun Jahre alt. In der Intervention wurde der Grundsatz: «Ich bin perfekt, so wie ich bin», thematisiert. Die Kinder nahmen während der Meditation ihren Atem und ihren Herzschlag wahr, erlebten in einer Bilderbuchgeschichte die Verschiedenheit der Menschheit und erkannten, dass jeder und jede von ihnen anders ist und dass jeder und jede gut ist, so wie er ist. Die Rückmeldungen der Kinder waren durchgehend positiv und die Intervention fand Anklang bei einigen Lehrpersonen. Aktuell arbeitet die Autorin mit einer schulischen Heilpädagogin zusammen an einem Achtsamkeitskonzept für Schulklassen.

Die Autorinnen schlussfolgern aus diesem Ereignis, dass die Achtsamkeit einen Platz in der Sozialen Arbeit verdient hat, da Professionelle der Sozialen Arbeit aber auch Fachkräfte aus den Schulen daran interessiert sind, die Achtsamkeit in ihren Arbeitsalltag zu integrieren.

Die Autorinnen sind sich einig, dass die Achtsamkeit nicht nur in der Zusammenarbeit mit Klienten und Klientinnen angewendet werden kann, sondern auch in der Arbeit mit dessen oder deren Umfeld und Angehörigen. Auch die Einbettung der Achtsamkeit an Fachhochschulen empfinden die Autorinnen als grossen Mehrwert.

Die Autorinnen sind sich bewusst, dass die Achtsamkeit auch Grenzen und Risiken mit sich bringt. So sind sie misstrauisch, wenn die Achtsamkeit zur Leistungsförderung in Unternehmen und Institutionen angeboten wird. Ihrer Meinung nach bietet dies keinen optimalen Zugang zur Achtsamkeit. Vielmehr sollte die Achtsamkeit dazu dienen, Akzeptanz zu begünstigen und nicht dazu, die Leistung und Produktivität zu fördern.

Gespannt wird auf die Entwicklung der Achtsamkeit geblickt. Die Autorinnen fragen sich, ob die Achtsamkeit weiterhin so viel Anklang findet oder ob der Hype in Zukunft abnehmen wird. Dabei schliessen sich die Autorinnen Jakobs Meinung an. Sie fänden es schön, wenn die Achtsamkeit in Zukunft nicht als Hype betrachtet wird, sondern dass sie zu einer Veränderung im Denken und Handeln in der Gesellschaft führt. Auch würden sie sich wünschen, dass die Achtsamkeit vermehrt in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit Anklang findet.

## 6.5 Fazit

Mit Hilfe des theoretischen Rahmens zum Thema «Achtsamkeit» und «Substanzabhängigkeit» sowie den sechs ausgewerteten Interviews konnten die Fragestellung und die drei Hypothesen evaluiert werden.

Die Ergebnisse der Forschungsarbeit zeigen auf, dass in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit das MBSR-Programm, mit Fokus auf die Stressbewältigung, häufiger angewendet wird als das MBRP-Programm, welches spezifisch für Menschen mit einer Substanzabhängigkeit entwickelt wurde. Zudem wiesen die Ergebnisse darauf hin, dass persönliche Erfahrungen in der Achtsamkeit die Grundlage für die professionelle Umsetzung von achtsamkeitsbasierten Konzepten sind. Es konnten Parallelen zwischen dem Konzept der Achtsamkeit und den Methoden, beziehungsweise Haltungen in der Sozialen Arbeit festgestellt werden.

Beim Erarbeiten der Bachelorarbeit durften die Autorinnen unterschiedliche Erfahrungen sammeln. Im Bereich der Literatursuche konnten sie sich enorm weiterentwickeln. Aufgrund der Corona-Pandemie waren sie gezwungen, vermehrt auf elektronische Literatur zurückzugreifen. Diesbezüglich lernten sie neue Suchmaschinen kennen, mit Hilfe deren sie wissenschaftliche und passende Literatur fanden. Rückwirkend würden die Autorinnen die Durchführung der sechs Interviews anders gestalten. In einer nächsten Forschungsarbeit würden sie zuerst den Theorieteil erarbeiten bevor sie die Interviews durchführen. Dies ermöglicht einen breiteren Austausch zu der Thematik. In Zukunft möchten sie, um Zeit zu sparen, beim Kodieren ein Onlinetool benutzen.

Besonders interessant finden die Autorinnen folgende weiterführende Fragestellung: Warum wird das spezifisch auf Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit ausgerichtete MBRP-Programm in der Schweiz nicht häufiger angewendet? Sie könnten sich vorstellen zu dieser Fragestellung weiter zu forschen.

Es gelang den Autorinnen, das erworbene Wissen aus der Forschungsarbeit in ihrer Arbeit als Sozialpädagogin und Sozialarbeiterin zu implementieren. Durch die Bachelorarbeit konnten sie ihre persönliche Haltung reflektieren und eine achtsame Haltung kennen lernen. Mitnehmen möchten sie aus der achtsamen Haltung unter anderem das Leben im Hier und Jetzt. Die Autorinnen bemühen sich, bewusster im aktuellen Moment zu leben.

Die Forschungsarbeit als Team zu erarbeiten war gewinnbringend. Während dem gesamten Prozess konnten die Ressourcen der einzelnen Personen genutzt werden. Die Autorinnen pflegten eine rücksichtsvolle sowie verständnisvolle Arbeitsmoral. Sie schätzten den Austausch untereinander und können sich vorstellen, zukünftig weitere Projekte oder Arbeiten zum Thema «Achtsamkeit» zu erarbeiten.

Abschliessen möchten die Autorinnen mit einem Zitat von Kabat-Zinn, welches das Hauptziel der Achtsamkeit im MBSR- oder MBRP-Programm optimal zusammenfasst: «Du kannst die Welle nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen». Was bedeutet, der Mensch kann die Welle seines Lebens in Form von Stress, Krankheit oder Herausforderungen nicht aufhalten. Er kann aber beeinflussen, ob diese Welle ihn aus dem Gleichgewicht bringt oder ob er lernt auf dieser (Lebens-) Welle zu reiten.

## 7 Literaturverzeichnis

### Literaturverzeichnis

AvenirSocial (Hrsg.). «Berufsbild der Professionellen Sozialer Arbeit». [online]. Bern: 2014. URL: [https://avenirsocial.ch/wp-content/uploads/2018/12/AS\\_Berufsbild\\_DE\\_def\\_1.pdf](https://avenirsocial.ch/wp-content/uploads/2018/12/AS_Berufsbild_DE_def_1.pdf) (18.04.2021).

AvenirSocial (Hrsg.). Beat, Schmocker. «Die internationale Definition der Sozialen Arbeit und ihre Sicht auf Profession und Disziplin der Sozialen Arbeit». [online]. 2018. URL: <https://avenirsocial.ch/wp-content/uploads/2018/12/Die-IFSW-Definition-und-ihre-Sicht-auf-die-Soziale-Arbeit-1.pdf> (03.03.2021).

AvenirSocial (Hrsg.). *Datenschutz in der Sozialen Arbeit*. Eine Praxishilfe zum Umgang mit sensiblen Personendaten. Bern: 2013.

Bechert, Heinz. *Der Buddhismus in Süd- und Südostasien: Geschichte und Gegenwart*. Stuttgart: Kohlhammer. 2013.

Beck, Susanne. Diethelm, Anita. Kerssies, Marijke. Grand, Oliver. Schmocker, Beat. *Berufscodex der Sozialen Arbeit, Ein Argumentarium für die Praxis*. In: AvenirSocial (Hrsg.). Bern: 2010.

Bowen, Sarah. Chawla, Neha. Marlatt, Alan. In: Lindenmeyer, Johannes (Hrsg.). Mundle, Götz (Hrsg.). *Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit, Das MBRP-Programm*. Basel: Beltz Verlag, 2012.

Bundesamt für Gesundheit. *Suchtprävention*. [online]. Bern: 17.03.2021. URL: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/sucht-und-gesundheit/suchtprevention.html>. (18.04.2021).

Dilling, Horst. Mombour, Werner. Schmidt, Martin (Hrsg.). *ICD-10 – Internationale Klassifikation psychischer Störungen*. 10. Aufl. Bern: Hogrefe Verlag, 2015.

Eberwein, Werner. Thielen, Manfred (Hrsg.). *Humanistische Psychotherapie*. Giessen: Psychosozial-Verlag, 2014.

Falkai, Peter (Hrsg.). Hans-Ulrich, Wittchen (Hrsg.). *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-5*. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, 2015.

Flick, Uwe. *Sozialforschung*. 4. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2009.

Förster, Julia (Hrsg.). Reiske, Sophie (Hrsg.). Zimmermann, Petra (Hrsg.). *DBT-Sucht*. Göttingen: Hogrefe, 2021.

Fulton, Paul. Germer, Christopher. Siegel, Ronald. *Achtsamkeit in der Psychotherapie*. Freiamt: Arbor. 2009.

Haasen, Christian. Kutzer, Anja. Schäfer, Ingo. «Was verstehen wir unter Sucht?». In: *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*. 2010. Nr. 4. S. 267-270.

Hauschild, Jana. «Achtsamkeit mit Nebenwirkungen - Verdammt entspannt dich». In: *Spiegel*. [online]. 2014. URL: <https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/meditation-achtsamkeit-hat-nebenwirkungen-a-989682.html> (29.05.2021).

Hauschild, Jana. «Verdammt, entspann dich». In: *Spiegel*. [online]. 2014. URL: <https://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/meditation-achtsamkeit-hat-nebenwirkungen-a-989682.html> (03.06.2021)

Hosemann, Wilfried. Geiling, Wolfgang. *Einführung in die Systemische Soziale Arbeit*. München: Reinhard Verlag, 2013.

Kabat-Zinn, Jon. *Gesund durch Meditation – Das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR*. München: Knaur Verlag, 2019.

Kiegelmann, Mechthild. «Informierte Einwilligung». In: Mey, Günter (Hrsg.). Mruck, Katja (Hrsg.). *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie*. 2. Aufl. Wiesbaden: Springer, 2020. S. 6-7.

Kraft, Ulrich. «Mönche in der Magnetronenröhre». In: *Süddeutsche Zeitung*. [online]. 19. 05. 2010. URL: <https://www.sueddeutsche.de/wissen/neuro-experiment-moenche-in-der-magnetronenroehre-1.912829> (22.10.2020).

Lindenmeyer, Johannes. *Lieber schlau als blau*. 8. Aufl. Basel: Beltz Verlag. 2010.

Lützenkirchen, Anne. «Bedeutung und Nutzen von Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit». In: *Gruppe Interaktion Organisation, Zeitschrift für Angewandte Organisationspsychologie (GIO)*. Jg. 35. Nr. 1, 2004. S. 27-36.

Mayring, Philipp. *Einführung in die qualitative Sozialforschung*. 6. Aufl. Weinheim: Beltz Verlag, 2016.

Mundle, Götz. *Achtsamkeit in der Suchttherapie*. Stuttgart: Kohlhammer, 2018.

MBSR-Verband Schweiz. *MindfulnessSwiss*. [online]. s.d. URL: <https://www.mindfulness.swiss/> (30.05.2021).

MBSR-Verband Schweiz. «*Wurzeln der Achtsamkeit*». [online]. s.d. URL: <https://www.mindfulness.swiss/achtsamkeit/achtsamkeit/> (23.20.2020).

MBSR-Verband Schweiz. «*Kursformate*». [online]. s.d. URL: <https://www.mindfulness.swiss/kurse/kursformate/> (08.04.2021).

Praxis Suchtmagazin. *Rückfall/Vorfall*. [online]. St.Gallen: 05.09.2020. URL: <https://www.praxis-suchtmedizin.ch/praxis-suchtmedizin/index.php/de/alkohol/rueckfall-vorfall> (16.11.2020).

Schindler, Simon. «Ein achtsamer Blick auf den Achtsamkeits-Hype» In: *Springer*. [online]. Kassel: 2020. URL: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11613-020-00641-z.pdf> (03.03.2020).

Schmidt, Stefan. «Was ist Achtsamkeit? Herkunft, Praxis und Konzeption». In: DHS, DG-Sucht (Hrsg.). *Sucht – Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis*. Jg. 60. Nr. 1, Februar 2014. S. 13-19.

Schneider, Maren. *Stressfrei durch Meditation*. 9. Aufl. München: O.W. Barth, 2012.

Sommerfeld, Peter. «Sucht- ein medizinisches oder ein soziales Problem». In: *Suchtmagazin*. Juni 2016, S. 27 – 30.

Sternstunde Philosophie. «*Alle meditieren. Wer verändert die Welt?*». In: SRF. [online]. Zürich: 12.08.2018. URL: <https://www.srf.ch/play/tv/sternstunde-philosophie/video/alle-meditieren--wer-veraendert-die-welt?urn=urn:srf:video:94a16f61-ea20-47c9-88f1-87910771ae78> (02.02.2021).

Sternstunde Philosophie. «*Jon Kabat-Zinn: Achtsamkeit - die neue Glücksformel?*». In: SRF. [online]. Zürich: 14.02.2016. URL: <https://www.srf.ch/play/tv/sternstunde-philosophie/video/jon-kabat-zinn-achtsamkeit---die-neue-gluecksformel?urn=urn:srf:video:f65c585d-ac35-4956-b575-79ec79cbb970> (20.02.2020).

Sternstunde Philosophie. «*Matthieu Ricard – vom Wissenschaftler zum buddhistischen Mönch*». In: SRF. [online]. Zürich: 05.07.2015. URL: <https://www.srf.ch/play/tv/sternstunde-philosophie/video/matthieu-ricard---vom-wissenschaftler-zum-buddhistischen-moench?urn=urn:srf:video:bf909673-a3e0-4329-887c-c1b9739f3b5b> (02.02.2021).

Stöve, Heino. «Konzepte und Arbeitsmethoden der Sozialen Arbeit in der Suchthilfe». In: *Suchttherapie*. Stuttgart: Georg Thieme Verlag. 2012.

Sucht Schweiz. «Konzept der Suchtprävention». [online]. Lausanne: 2013. URL: [https://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user\\_upload/DocUpload/Konzepte-Suchtpraevention.pdf](https://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Konzepte-Suchtpraevention.pdf) (03.04.2021).

Sucht Schweiz. «Rückfall, Was ist das? Was tun? Wie vorbeugen?». [online]. Lausanne: 2010. URL: <file:///C:/Users/SSA/Downloads/rueckfall-alkohol.pdf> (22.05.2021).

Uhl, Alfred. «Begriffe, Konzepte und Menschenbilder in der Suchtprävention». In: *Suchtmagazin*. April 2007, S. 4ff.



Valtl, Karlheinz. «Pädagogik der Achtsamkeit». In: *Schule im Aufbruch* (Hrsg.). 2018, Nr.3, S. 1-12.

Verband der Achtsamkeit MBSR-MBCT. «Retreats». [online]. Berlin: s.d. URL: <https://www.mbsr-verband.de/veranstaltungen/retreats> (26.05.2021).

Weltgesundheitsorganisation. «Umgang mit Drogenmissbrauch». [online]. s.d. URL: [https://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/definition1/en/](https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/) (05.03.2021).

## Abbildungen

### Abb.1

Jeff, Miller. University of Wisconsin-Madison. Juni, 2018. [online]. URL: <https://news.wisc.edu/newsphotos/davidson08.html> (03.02.2021).

### Abb.2

Jeff, Miller. University of Wisconsin-Madison. Juni, 2018. [online]. URL: <https://news.wisc.edu/newsphotos/davidson08.html> (03.02.2021).

### Abb.3

Dilling, Horst. Mombour, Werner. Schmidt, Martin (Hrsg.). *ICD-10 – Internationale Klassifikation psychischer Störungen*. 10. Aufl. Bern: Hogref Verlag, 2015.

### Abb.4

Dilling, Horst. Mombour, Werner. Schmidt, Martin (Hrsg.). *ICD-10 – Internationale Klassifikation psychischer Störungen*. 10. Aufl. Bern: Hogrefe Verlag, 2015.

### Abb. 5

Sucht Schweiz. «Konzept der Suchtprävention». [online]. Lausanne: 2013. URL: [https://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user\\_upload/DocUpload/Konzepte-Suchtpraevention.pdf](https://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Konzepte-Suchtpraevention.pdf) (03.04.2021).

### Abb. 6

Eigene Darstellung. *Tabellarische Gegenüberstellung der einzelnen Sitzungen vom MBSR- und MBRP Programm*. Naters: 2021.

## 8 Anhang

### 8.1 Programm der einzelnen Sitzungen vom MBRP und MBSR

Nachfolgend werden die einzelnen Sitzungen des MBSR- und MBRP-Programmes beschrieben. Im Kapitel 2.12.1 ist die Gegenüberstellung der beiden Programme ersichtlich.

#### MBSR-Programm

Schneider (2012, 24ff) beschreibt die acht Kurssitzungen des MBSR-Programmes:

##### Sitzung 1: Mit der Achtsamkeit vertraut werden

Diese Sitzung widmet sich den Fragen: Was ist Achtsamkeit? Wie kann ich achtsam sein? Die Kursteilnehmenden lernen, dass die Achtsamkeit, ein Leben im Hier und Jetzt, besonders durch die Schulung der Sinne erlangt werden kann. Beispielsweise können dadurch Warnsignale des Körpers frühzeitig wahrgenommen werden oder der Zusammenhang zwischen einem Aussenreiz und der eigenen Reaktion darauf aufgedeckt werden.

Diese Wiederentdeckung der Sinne wird nicht nur theoretisch beleuchtet, sondern auch praktisch, mithilfe der Rosinenübung, erfahren. Diese Übung schult die Teilnehmenden im achtsamen Essen. Insgesamt drei Rosinen werden unter Gebrauch aller Sinne verzehrt.

Auch mit einer zweiten formalen Achtsamkeitsübung, dem Bodyscan, kommen die Teilnehmenden in der ersten Sitzung in Kontakt. Der Bodyscan ist eine der Hauptübungen des MBSR-Programmes. Bei der Durchführung dieser Übung werden schrittweise die verschiedenen Körperteile achtsam wahrgenommen.

Zum Ende dieser ersten Sitzung werden die Übungen für die nächste Woche besprochen, welche die Kursteilnehmenden an sechs Tagen in der Woche während rund 45 Minuten eigenständig durchführen werden.

##### Sitzung 2: Wahrnehmung und Meditation

Die zweite Sitzung beginnt mit einer Reflexion zu den Erfahrungen bei der Achtsamkeitspraxis zu Hause. Diese Reflexion beinhaltet unter anderem die Frage, welche Schwierigkeiten aufgetaucht sind und wie die Teilnehmenden damit umgegangen sind. Jede weitere Sitzung beginnt mit einer identischen Reflexion.

In der zweiten Sitzung wird angeschaut, wie die subjektive Wirklichkeit die Wahrnehmungsprozesse beeinflussen. Die Teilnehmenden lernen Techniken, wie sie die aktuelle Situation offen und wertneutral annehmen können. Hierzu durchlaufen sie die Übung: Achtsames Betrachten. In dieser Übung wird ein alltäglicher Gegenstand aus verschiedenen Winkeln und Perspektiven aufmerksam betrachtet.

Anschliessend folgt ein Theorieinput zum Atem. Der Atem kann als Anker genutzt werden, um jederzeit die Verbindung zum eigenen Körper und dem aktuellen Moment wieder herzustellen. Um dies praktisch zu erfahren, folgt eine Achtsamkeitsmeditation auf den Atem.

Abschliessend wird in dieser zweiten Sitzung die Achtsamkeit im Alltag betrachtet. Hierzu erhalten die Teilnehmenden die Aufgabe, sich eine alltägliche Tätigkeit herauszusuchen, welche sie nun während einer Woche bewusst durchführen werden. Beispielsweise die Zähne putzen oder abwaschen. Zum Abschluss dieser zweiten Sitzung werden die Übungen für die kommende Woche besprochen. Diese wären der Bodyscan und die Achtsamkeitsmeditation an sechs

Übungstagen, sowie einzelne nichtformale Übungen wie die oben beschriebene Durchführung einer alltäglichen Tätigkeit.

### Sitzung 3: Grenzen erforschen

In der dritten Woche dreht sich alles um die persönlichen Grenzen. Die Teilnehmenden erforschen, wo ihre persönlichen Grenzen liegen. Beispielsweise bezüglich Überstunden, genügend Schlaf oder Angstsituationen. Zudem nehmen sie wahr, welche Gefühle sie bei Grenzerfahrungen verspüren. Unruhe? Getriebenheit? Angst?

Passend hierzu kommen die Teilnehmenden mit der dritten formalen Übung des MBSR-Kurses, dem Achtsamkeits-Yoga in Kontakt. Beim Achtsamkeits-Yoga werden körperliche Übungen behutsam und aufmerksam durchgeführt, wodurch eine bewusste Wahrnehmung des Zusammenspiels von Körper und Geist angestrebt wird. Dadurch findet eine Sensibilisierung für die Wahrnehmung von Körpersignalen statt und ein angemessener Umgang mit Grenzerfahrungen wird gelernt. Vorerst erhalten die Teilnehmenden theoretisches Wissen und Tipps zur Durchführung des Achtsamkeits-Yoga. Anschliessend wird das Ganze in die Praxis umgesetzt. Die Yogapraxis besteht aus acht angeleiteten Yogaübungen.

Zum Schluss dieser dritten Sitzung erhalten die Teilnehmenden die Aufgaben für die kommende Woche. An sechs Übungstagen dürfen sie jeweils abwechselnd den Bodyscan und das Achtsamkeits-Yoga praktizieren. Die Achtsamkeitsmeditation dürfen sie an jedem der sechs Übungstage durchführen.

### Sitzung 4: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Nach der Reflexion zu der vergangenen Übungswoche widmen sich die Teilnehmenden in dieser vierten Sitzung dem Stressmechanismus. Die Erforschung dieses Wochenthemas erfolgt vorerst durch einen theoretischen Input, gefolgt von einer praktischen Übung.

Hierzu lernen sie das steinzeitliche Notfallprogramm kennen: Der Körper ist in Besitz eines steinzeitlichen Notfallprogrammes. Dieses dient zur Sicherstellung des eigenen Überlebens in lebensbedrohlichen Situationen. Damals bestanden diese lebensbedrohlichen Situationen aus wilden Tieren oder Hungersnöten. In der heutigen Zeit haben sich die Lebensumstände verändert, aber die körperliche Reaktion auf Bedrohungen ist gleichgeblieben. So reagiert der menschliche Körper heutzutage, mit demselben steinzeitlichen Notfallprogramm wie bei einem Tigerangriff in der Steinzeit. Neben dieser Auseinandersetzung mit dem steinzeitlichen Notfallprogramm, werden die Teilnehmenden darüber informiert, dass Stress subjektiv wahrgenommen wird und die eigenen Erfahrungen eine wichtige Rolle beim Stressempfinden darstellen. Zum Schluss des theoretischen Inputs werden die Unterschiede zwischen positivem und negativem Stress beleuchtet. Positiver Stress ist von kurzer Dauer und löst das Gefühl von Sicherheit und Entspannung aus. Negativer Stress, auch genannt chronifizierter Langzeitstress, ist von langer Dauer und wird mit der Zeit immer anstrengender. Er kann bis hin zu einem Burnout führen.

In einem nächsten Schritt wird erarbeitet, welche Rolle hierbei die Achtsamkeit einnimmt. Diese dient dazu, unser steinzeitliches Stress-Reaktionssystem zu optimieren und dadurch auf die heutigen Anforderungen anzupassen. Passend hierzu nehmen die Teilnehmenden an der Übung «Atemraum» teil. Diese formelle Übung besteht darin, sich zu sammeln, die Aufmerksamkeit auf den Atem zu konzentrieren, die Gedanken zu stoppen und präsent im jetzigen Moment zu sein.

Abgerundet wird diese vierte Sitzung mit der Besprechung der Übungen zum selbstständigen Durchführen zu Hause.

#### Sitzung 5: Mit Schwierigkeiten umgehen lernen

Auch die Woche fünf wird mit einer Reflexion eröffnet. Anschliessend widmet sich die gesamte Sitzung dem Umgang mit Schwierigkeiten. Schwierigkeiten können in unterschiedlichen Arten und Formen auftreten. Beispielsweise in Form von körperlichen Schmerzen, Gedanken oder Emotionen. In einem ersten Teil werden sich die Teilnehmenden unterschiedlichen Schwierigkeiten bewusst und setzen sich damit auseinander, wie sie mit diesen akzeptierend und heilsam umgehen können. In einem nächsten Schritt nehmen die Teilnehmenden an einer geführten Meditation zu dieser Thematik teil. Die Meditation heisst «Meditation zum Umgang mit Störungen». Hierbei handelt es sich um eine gewöhnliche Meditation, mit dem Fokus auf auftauchende Störungen und der eigenen Reaktion darauf. Auch diese Sitzung wird mit der Besprechung der Übungen für zu Hause abgerundet.

#### Sitzung 6: Achtsame Kommunikation

Diese Sitzung startet nicht wie üblich mit der Reflexion der vergangenen Woche, sondern mit einer neuen Praxiseinheit, der Gehmeditation. Diese dient als Ergänzung zu den bereits bestehenden Praxisübungen und kann als Alternative zur Sitzmeditation eingesetzt werden. Wie der Name bereits andeutet, widmet sich diese Meditation dem achtsamen Gehen. Nach dieser formalen Übung reflektieren die Teilnehmenden ihre Erfahrungen der vergangenen Woche und tauchen daraufhin in Form eines Theorieinputs in das Wochenthema, achtsame Kommunikation, ein. Achtsame Kommunikation ist eine respektvolle, angemessene und an den Empfänger oder die Empfängerin angepasste Kommunikation. Sie ist geprägt durch einen ressourcen- und lösungsorientierten Ansatz. Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg dient als optimale Technik, um die achtsame Kommunikation anzuwenden. Nebst diesem Theorieinput setzen sich die Teilnehmenden mit ihrem persönlichen Kommunikationsstil auseinander und erforschen, wie sich dieser auf ihre Mitmenschen auswirkt. Zum Schluss dieser sechsten Sitzung werden im Plenum die formalen und nichtformalen Übungen für die kommende Woche besprochen.

#### Tag der Stille

Der Tag der Stille erfolgt in der sechsten Woche des MBSR-Programmes. Die Teilnehmenden beschäftigen sich einen Tag lang, rund 7 Stunden, lediglich mit der Achtsamkeit. An diesem Tag gilt ein Schweigegebot. Dadurch wird erreicht, dass sich die Teilnehmenden vollkommen auf die Achtsamkeitsübungen einlassen können und von Ablenkungen verschont bleiben. Sie nehmen sich bewusst Zeit, sich ihrem Alltag abzuwenden und sich der Achtsamkeit durch Ausübung der formalen und nichtformalen Achtsamkeitsübungen intensiv zuzuwenden. Dadurch erlangen sie eine tiefere Erfahrung in der Achtsamkeit.

#### Sitzung 7: Für sich selbst sorgen

Diese Sitzung beginnt mit der Reflexion zu der vergangenen Woche und dem Tag der Stille. Anschliessend folgt eine kurze Meditationseinheit, woraufhin auch schon ins Thema der Woche eingestiegen wird: Für sich selbst sorgen. Die heutige Welt ist geprägt von Schnelligkeit und Informationsdichte. Wie gelingt da eine kraftvolle, gesunde und gelassene Lebensweise? Mit

dieser Frage setzen sich die Teilnehmenden in dieser siebten Sitzung auseinander. Sie kristallisieren Gewohnheiten und Handlungsweisen heraus, welche ihnen ein gutes Gefühl und Kraft geben. Zusätzlich fragen sie sich, welche Gewohnheiten und Handlungsweisen ihnen Energie rauben und/oder das Gefühl von Trägheit vermitteln. Dadurch setzen sich die Teilnehmenden bewusst mit Themen wie Medien, Ernährung, Sport und einem ausgewogenen Alltag auseinander. Abschliessend erfolgt eine zweite Meditationseinheit und die Besprechung der Übungen für die kommende Woche.

#### Sitzung 8: Die Praxis beibehalten

Auch die letzte Sitzung beginnt mit der Reflexion zu der vergangenen Woche. Anschliessend nehmen die Teilnehmenden an einer Liebenden-Güte-Meditation, auch genannt Metta-Meditation teil. In dieser Meditation wenden sich die Teilnehmenden mit freundlichem und empathischem Mitgefühl zuerst sich selbst zu, erweitern dieses Mitgefühl anschliessend auf eine gemochte Person, dann auf eine neutrale Person und letztlich auf eine Person, mit der sie aktuell Schwierigkeiten haben. Diese formale Meditationseinheit schult die Teilnehmenden darin, sich selbst als auch den Mitmenschen gegenüber mit einfühlsamer und wohlwollender Zuwendung entgegenzutreten. Danach wird zu einer Selbstreflexion zu den vergangenen acht Wochen eingeladen. Was waren die Wünsche und Vorstellungen zu Beginn des Kurses? Was hat sich in den vergangenen Wochen verändert? Wie haben sie sich persönlich verändert? Wie geht es nun weiter? Diese Frage bezüglich der Zukunft wird im Plenum näher betrachtet. Die Teilnehmenden erforschen Inspirationen und Ideen, wie die Achtsamkeitspraxis beibehalten werden kann. Anschliessend erfolgt die Verabschiedung.

### MBRP-Programm

Bowen et al. (2012, 55ff) beschreiben die acht Sitzungen des MBRP-Programmes:

#### Sitzung 1: Autopilot und Rückfall

Zu Beginn der ersten Sitzung werden die Erwartungen, Regeln und Sitzungsstrukturen geklärt und eine kurze Vorstellungsrunde durchgeführt. Anschliessend steigt die Gruppe mit den Themen «Autopilot» und «Rückfall» direkt in die Selbsterkundung ein. Unter dem Begriff «Autopilot» versteht sich die automatische, häufig selbstschädigende Reaktion auf einen Reiz. Diese erste Sitzung wird genutzt, um die Verbindung zwischen dem Verhaltensmodul im Autopilot und dem Rückfall aufzuzeigen.

Hierzu durchläuft die Gruppe bereits zwei Meditationsübungen, gefolgt von einer Reflexion im Plenum. Ähnlich wie beim MBSR und MBCT ist die erste Übung des Kurses die Rosinen-Übung. Anschliessend folgt, erneut ähnlich wie beim MBSR und MBCT, die erste Meditation: die klassische Bodyscan-Meditation. Diese Übungen und die damit verbundenen Erfahrungen bilden eine optimale Grundlage für weiterführende achtsame Wahrnehmungen.

Zum Schluss der ersten Gruppensitzung wird darauf aufmerksam gemacht, wie wichtig das Üben zu Hause ist. Hierzu können die Teilnehmenden ihre Meditationspraxis mithilfe eines Protokollbogens festhalten. Für die kommende Woche erhalten die Teilnehmenden den Auftrag eine alltägliche Tätigkeit aufmerksam und neugierig auszuführen und die Bodyscan-Meditation täglich durchzuführen.

**Sitzung 2: Achtsame Wahrnehmung von Auslösern und Suchtmittelverlangen**

Die zweite Sitzung wird mit einem Bodyscan, welchen die Teilnehmenden nach der ersten Woche des Übens zu Hause bereits gut kennen, eröffnet. Anschliessend bietet sich Raum für eine ausgedehnte Reflexion in der Gruppe bezüglich den Erfahrungen zum Üben zu Hause. Mithilfe einer nächsten Übung nehmen die Teilnehmenden körperliche, kognitive und emotionale Reaktionen auf bestimmte Auslöser, sogenannte Trigger, wahr. Nun folgt ein Kernstück des MBRP-Kurses. Das Wellenreiten. Diese Übung dient dazu, auf den Suchtdruck nicht unmittelbar zu reagieren, sondern innezuhalten, zu beobachten und anzuerkennen. Der Begriff des Wellenreitens leitet sich von der Visualisierung ab, welche die Teilnehmenden bei dieser Übung unterstützen kann. Sie stellen sich vor, auf einem Surfbrett über die Wellen des Ozeans, welche für den Suchtdruck steht, zu reiten, ohne von ihnen überschwemmt oder eingenommen zu werden. Abgerundet wird diese zweite Sitzung mit der Bergmeditation, welche stabilisierende und erdende Eigenschaften innehält. In der Meditation verschmilzt der oder die Teilnehmende mit einem Berg und nimmt hierbei dessen Eigenschaften wie Beständigkeit, Würde und Aufrichtigkeit an. Auch nach dieser zweiten Sitzung erhalten die Teilnehmenden Meditationen und Arbeitsblätter, mithilfe dessen sie zu Hause üben dürfen.

**Sitzung 3: Achtsamkeit zu Hause**

Die dritte Sitzung startet mit der Übung «achtsames Hören». Wie der Name bereits sagt, werden die Teilnehmenden durch diese Übung geschult, aufmerksam zu hören. Anschliessend folgt, ähnlich der zweiten Sitzung, die Besprechung zum Üben zu Hause. Die nächsten zwei Übungen widmen sich der Atmung. Diese wären zum einen die Atemmeditation und zum anderen das Nüchtern-Atmen. Diese Übung «Nüchtern-Atmen» enthält fünf Schritte. Erstens Innehalten, dann die Empfindungen und Gefühle beobachten, anschliessend die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken, gefolgt von der Erweiterung der Aufmerksamkeit auf den gesamten Körper und abgeschlossen mit einer bewussten Reaktion. Mithilfe dieser Meditationen lernen die Teilnehmenden den Atem als hilfreichen Anker in der Meditation wahrzunehmen. Zudem dient der allgegenwärtige Atem als hilfreiches Instrument, um die Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.

**Sitzung 4: Achtsamkeit in Rückfallrisikosituationen**

Diese Sitzung widmet sich den Rückfallsituationen. Bislang haben schwierige Situationen die Teilnehmenden häufig zum Suchtmittelkonsum verlockt. In dieser Sitzung setzen sich die Teilnehmenden mit dem Suchtmittelverlangen auseinander und lernen, auf diese Reize achtsam an Stelle von automatisch zu reagieren. Die Sitzung beginnt mit einer Übung zum Thema «achtsames Sehen», anschliessend wird das Üben zu Hause besprochen, gefolgt von einer Sitzmeditation. Des Weiteren setzen sich die Teilnehmenden intensiv mit persönlichen Rückfallsituationen auseinander, welche häufig zum automatischen Suchtmittelkonsum führten. Daraufhin folgt eine Übung zum nüchternen Atmen und abgeschlossen wird mit einer Gehmeditation.

**Sitzung 5: Akzeptanz und bewusstes Verhalten**

Die fünfte Sitzung greift einerseits eine neue Thematik, die Akzeptanz, auf. Andererseits wird diese Sitzung genutzt, um einige Übungen der vorherigen Sitzungen erneut durchzuführen, um diese zu verinnerlichen und zu vertiefen. Die Sitzung wird mit einer Sitzmeditation eröffnet und anschliessend wird das Üben zu Hause besprochen. In einem nächsten Schritt werden Übungen und Inhalte der vorherigen Sitzung, der Sitzung Nummer vier, erneut aufgegriffen. Und zwar durch die Übung des nüchternen Atmens und einem dazugehörigen Arbeitsblatt. Nun widmen sich die Teilnehmenden einer neuen Thematik- der Akzeptanz. Diese Thematik wird durch ein Gruppengespräch zum Thema «Akzeptanz und bewusstes Handeln» eröffnet. In diesem Gruppengespräch geht es darum, die Gegenwart, so wie sie ist, anzunehmen. Auch auf die Selbstakzeptanz wird eingegangen. Diese dient als Basis für die Veränderung. Erst durch uneingeschränkte Akzeptanz unserer Selbst kann eine Veränderung eingefädelt werden. Mithilfe der Übung «Achtsame Bewegung» erfahren die Teilnehmenden eine weitere Möglichkeit, in die achtsame Aufmerksamkeit einzutauchen. In dieser Übung bewegen, schütteln und dehnen die Teilnehmenden ihre Körper und nehmen dabei die Körperempfindungen aufmerksam wahr. Auch die fünfte MBRP-Sitzung wird mit der Besprechung der Übungen für zu Hause abgerundet.

**Sitzung 6: Ein Gedanke ist ein Gedanke ist ein Gedanke**

Diese Sitzung widmet sich den Gedanken. Welche Rolle nehmen unsere Gedanken bei einem Rückfall ein? Wie stark sind wir mit unseren Gedanken identifiziert? Muss ich meine Gedanken kontrollieren? Mit solchen und ähnlichen Fragen setzen sich die Teilnehmenden zusammen mit dem Kursleiter oder der Kursleiterin in dieser Sitzung auseinander.

Die Sitzung wird mit einer Sitzmeditation zum Thema «Gedanken» eröffnet. Nach dem gemeinsamen Austausch zum Üben zu Hause folgt ein Gruppengespräch zum Thema «Gedanken und Rückfall». Dieses Gespräch wird mit dem Rückfallprozess als Theorieteil vertieft. Hierbei zeigt der Kursleiter oder die Kursleiterin auf, welche Rolle die Gedanken im Prozess des Rückfalls einnehmen, und dass der Teilnehmende oder die Teilnehmende sich jederzeit gegen den Autopiloten und für bewusste Entscheidungen entscheiden darf.

In einer nächsten Übung wird erneut das nüchterne Atmen trainiert. Zum Schluss dieser Sitzung werden die Teilnehmenden daran erinnert, dass der Kurs allmählich dem Ende näher rückt. Sie werden ermutigt, nach Möglichkeiten zu suchen, wie sie die Achtsamkeitspraxis auch nach dem Kurs fortführen können.

**Sitzung 7: Selbstfürsorge und ausgewogener Lebensstil**

In dieser Sitzung richten die Teilnehmenden den Blick auf ihr Leben. Welche Aspekte unterstützen sie in einer vitalen und gesunden Lebensweise? Welche Aspekte bringen das Risiko eines Rückfalls mit sich? Mithilfe von Gruppengesprächen ergründen sie diese Fragen. Zudem bereiten sie sich mithilfe von Erinnerungskarten auf mögliche Rückfallsituationen vor. Die Erinnerungskarten sind in der Grösse einer Visitenkarte und lassen sich somit optimal im Geldbeutel aufbewahren. Auf der Erinnerungskarte stehen insgesamt vier Informationen. Zum einen die individuellen Gründe, weshalb der Teilnehmer oder die Teilnehmerin abstinert bleiben will, dann wirksame Bewältigungsstrategien, des Weiteren ist auf der Erinnerungskarte eine Schritt für Schritt Anleitung der Übung «Nüchtern Atmen» abgebildet, und letztlich Notruf- und Beratungsnummern.

### Sitzung 8: Soziale Unterstützung und weiteres Üben

Mit der achten und somit letzten Sitzung sind die Teilnehmenden am Ende des MBRP-Kurses angelangt. Diese letzte Sitzung wird genutzt, um auf die Wichtigkeit eines Unterstützungsnetzwerkes einzugehen und Gründe zu finden, weshalb das Beibehalten der täglichen Achtsamkeitspraxis so wichtig ist.

Die Sitzung wird mit einer Bodyscan-Meditation eröffnet. Anschliessend wendet sich der Kursleiter oder die Kursleiterin mit der Frage: Warum ist soziale Unterstützung wichtig? An die Teilnehmenden. Um die Suchtproblematik nachhaltig zu überwinden, benötigt es viel Geduld und Achtsamkeit von Seiten der Kursteilnehmenden. Soziale Unterstützung kann den Teilnehmenden dabei helfen, Hinweise auf einen Rückfall zu erkennen und sie darin ermutigen, die Achtsamkeitspraxis auch nach Beendung des MBRP-Kurses weiterzuführen.

Anschliessend erarbeiten die Teilnehmenden ein Arbeitsblatt, in welchem sie sich mit ihren Vorsätzen für die Zukunft auseinandersetzen. Als Abrundung des Kurses folgt eine Abschlussmeditation mit anschliessendem Abschlusskreis.



## 8.2 Studie zum MBRP

Bowen et al (2012, 47ff) greifen die Pilotstudie auf, welche durch das Forschungsteam des Addictiv Behavior Research Center an der Universität Washington durchgeführt wurde. In der Pilotstudie wurde der achtwöchige MBRP-Kurs mit unterschiedlichen Standardnachsorgegruppenangeboten verglichen. Bei den Standardnachsorgegruppen handelte es sich um psychoedukative und prozessorientierte Gruppensitzungen, welche die Inhalte rationales Denken, Zielsetzung, Trauer und Verlust, Fertigkeiten der Rückfallprävention und Selbstsicherheit behandelten. Zudem stützten sich die Standardnachsorgegruppen auf das 12-Schritte-Programm, entwickelt durch die Anonymen Alkoholiker.

### Studienteilnehmende

Insgesamt nahmen 168 Personen an der Studie teil. Hierbei handelte es sich um Personen, welche kurz zuvor aufgrund einer Substanzabhängigkeit eine Kurzzeittherapie im stationären oder ambulanten Setting bewältigten. Die Gruppenzusammensetzung kommt der generellen Therapiepopulation einer Grossstadt gleich. Die Studienteilnehmenden wiesen häufig eine Mehrfachabhängigkeit auf, wobei die Primärdroge bei knapp der Hälfte der Teilnehmenden Alkohol war.

### Ablauf Studie

In einem ersten Schritt wurden die Studienteilnehmenden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen unterteilt. Die eine Gruppe besuchte für die folgenden acht Wochen den MBRP-Kurs, die andere Gruppe für dieselbe Dauer eine Standardnachsorgegruppe. Nach Vollendung der acht Wochen wurden alle Studienteilnehmenden einer Standardnachsorgegruppe zugeteilt.

An insgesamt vier Zeitpunkten wurden die Studienteilnehmenden bezüglich ihres Suchtmittelkonsums befragt. Der erste Messzeitpunkt war unmittelbar vor Therapiebeginn, der zweite nach Vollendung der achtwöchigen Therapie, ein dritter folgte zwei Monate nach der Therapie und der vierte und letzte Messzeitpunkt erfolgte vier Monate nach Therapie.

### Ergebnisse

Durch die Befragungen an den vier Messzeitpunkten konnte die Anzahl der Konsumtage in den vergangenen 60 Tagen herausgefunden werden. Ein erstes Ergebnis hierzu entstand nach Vollendung der acht Wochen. In der MBRP-Gruppe konnten 0.06 Konsumtage während der acht Wochen nachgewiesen werden, bei der Standardnachsorgegruppe 2.57 Konsumtage während des achtwöchigen Kurses. Schlussfolgernd kann gesagt werden, dass die MBRP-Gruppe einen signifikant stärkeren Rückgang an Konsumtagen aufweist.

Zwei Monate nach Beendigung des achtwöchigen Kurses wurde erneut ein Blick auf die Konsumtage der vergangenen 60 Tage geworfen. Hierbei wies die MBRP-Gruppe 2.08 Konsumtage auf, die Standardnachsorgegruppe 5.43. Auch nach zwei Monaten weist die MBRP-Gruppe deutlich weniger Konsumtage im Vergleich zur Standardnachsorgegruppe auf.

Nach vier Monaten wurden ein letztes Mal die Konsumtage der zwei Gruppen verglichen. Hierbei zeigte sich, dass die Konsumtage der zwei Kontrollgruppen nach vier Monaten ungefähr gleich hoch ausfielen.

**Fazit der Studie**

Nun stellt sich die Frage, warum die Konsumtage nach vier Monaten gleichauf ausfallen, obwohl die MBRP-Gruppe zu Beginn so signifikant besser abschnitt als die Standardnachsorgegruppe. Das Forschungsteam nimmt an, dass der Grund für diese ernüchternde Entwicklung darin liegt, dass die MBRP-Gruppe nach dem achtwöchigen Kurs in eine Standardnachsorgegruppe zurückkehrte. Dadurch wurde die Gruppe in der Durchführung der Achtsamkeitsübungen nicht weiter unterstützt.

Deshalb zogen die Forscher die Schlussfolgerung, zur Aufrechterhaltung der Achtsamkeitspraxis und Achtsamkeitsübung nach Beendung des achtwöchigen MBRP-Kurses eine Unterstützung anzubieten. Diese Unterstützung könnte beispielsweise in Form einer wöchentlichen oder monatlichen Übungsgruppe ausfallen.

### 8.3 Einwilligungserklärung Interview

#### Thema der Bachelorarbeit

Wir sind zwei Studierende der Sozialen Arbeit an der HES-SO in Sierre. Im Rahmen unserer Bachelorarbeit zum Thema „Achtsamkeit in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit“ führen wir mit mehreren Institutionen Interviews zu diesem Thema durch.

#### Informierte Einwilligung

##### Was geschieht mit Ihren Angaben? – Hinweise zum Datenschutz

Die Hochschule für Soziale Arbeit der HES-SO Wallis arbeitet nach den Vorschriften des Datenschutzgesetzes des Bundes und stützt sich auf den Berufskodex der Sozialen Arbeit. Im Rahmen der Bachelorarbeit führen wir, Alena Schnyder und Corinne Imwinkelried ein Interview mit (Name) durch. Angaben zu beruflichem Lebenslauf, Einstellungen und Erfahrungen im Beruf werden erhoben und als Audiodatei aufgezeichnet. Nach Aufzeichnung des Gesprächs wird dieses transkribiert und das Transkript für die Bachelorarbeit verwendet. Die persönlichen Angaben werden anonymisiert, d.h. es werden sämtliche Namen und sonstige Hinweise, die Rückschlüsse auf Sie als Person ermöglichen würden, entfernt. Die aufgezeichneten Aufnahmen sowie Dokumente werden geschützt aufbewahrt. Teile Ihrer Aussagen werden eventuell zitiert, jedoch immer in anonymisierter Form, d.h. ohne Angaben Ihres Namens Wohn- oder Arbeitsortes. Ihre Teilnahme am Interview und Ihre Zustimmung zur Verwendung der Daten wie oben beschrieben sind freiwillig. Sie haben jederzeit die Möglichkeit zu widerrufen. Daraus entstehen Ihnen keine Nachteile. Nach Beendigung der Bachelorarbeit werden die Audiodatei und das Transkript gelöscht.

#### Einverständniserklärung

- Zum oben bezeichneten Studienprojekt habe ich das Informationsblatt erhalten und dieses gelesen und verstanden.
- Ich hatte vor dem Interview die Gelegenheit, Fragen zu stellen.
- Mir ist bewusst, dass meine Teilnahme am Interview freiwillig ist und ich meine Einwilligung jederzeit widerrufen kann.
- Eine Kopie der Information sowie dieser Einwilligungserklärung habe ich erhalten. Das Original verbleibt an der Hochschule für Soziale Arbeit.
- Ich erkläre meine Einwilligung damit, dass meine Daten, wie in der Informationsschrift beschrieben, verwendet werden.

Interviewte Person

-----  
(Vor- und Nachname)

-----  
(Ort, Datum, Unterschrift)

Interviewerinnen

-----  
(Vor- und Nachname)

-----  
(Ort, Datum, Unterschrift)

## 8.4 Interview Leitfaden

<b>Interviewte Person:</b>	<b>Interviewerinnen:</b>
<b>Institution:</b>	
<b>Datum:</b>	<b>Zeit:</b>

### Ablauf:

1. Kurz das Bachelorthema vorstellen
2. Einleitung (Einverständniserklärung / was geschieht mit den Daten?)
3. Fragen
  - 3.1 Persönliche Fragen (Motivation der Achtsamkeit)
  - 3.2 Erfahrungen und Beobachtungen mit der Achtsamkeitsmethode
  - 3.3 Methoden und Konzepte der Achtsamkeit in der Institution
  - 3.4 Entwicklung der Achtsamkeit

### Einleitung

Wir sind zwei Studierende der Sozialen Arbeit an der HES-SO in Sierre. Im Rahmen unserer Bachelorarbeit zum Thema „Achtsamkeit in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit“ führen wir mit mehreren Institutionen Interviews zu diesem Thema durch. So sind wir auf Ihre Institution gestossen und sind sehr erfreut darüber, heute hier zu sein und dieses Interview mit Ihnen als Fachperson durchzuführen. Für die Zusage zu diesem Interview und den Mehraufwand Ihrerseits möchten wir uns bereits jetzt bedanken. Das Interview wird ungefähr 45 Minuten bis eine Stunde dauern. Wenn Ihnen etwas unklar ist, zögern Sie nicht nachzufragen.

- Einwilligungserklärung  
Was geschieht mit den Daten? Wir werden die Daten anonym verfassen und die Tonaufzeichnung wird vertraulich behandelt und nach der Abgabe der BA Arbeit gelöscht.

Hauptthemen	Unterthemen	Fragen	Notizen und Ergänzungen
<b>Dimension 1:</b> <b>(Einstieg)</b>	<b>1. Motivation mit der Achtsamkeit zu Arbeiten</b>	1.1 Wie sind Sie persönlich auf die Achtsamkeit gestossen?  1.2 Was ist Ihre private (nicht berufliche) Haltung zur Achtsamkeit?  1.3 Was ist Ihre persönliche Motivation, Methoden der Achtsamkeit in der Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit anzuwenden?	Führen sie Methoden der Achtsamkeit auch zu Hause aus?
<b>Persönliche Fragen</b>			
<b>Dimension 2:</b>	<b>2 Allgemeine Erfahrungen</b>	2.1 Welche positiven Erfahrungen haben Sie beruflich mit der Achtsamkeitsmethode gemacht?  2.2 Welche negative Erfahrungen haben Sie beruflich mit der Achtsamkeitsmethode gemacht?	allgemein, was Ihnen gerade als erster in den Sinn kommt
<b>Erfahrungen und Beobachtungen mit der Achtsamkeitsmethode</b>	<b>3 Erfahrungen und Beobachtungen bei den Klienten und den Klientinnen</b>	3.1 Wie reagieren die Klienten und Klientinnen beim ersten Mal (der ersten Stunde/Sitzung) auf die Achtsamkeitsmethoden?  3.2 Wann und wie können Klienten das Konzept der Achtsamkeit selbstständig auch zu Hause umsetzen?  3.3 Welche Verhaltensveränderungen können Sie durch die Methoden der Achtsamkeit bei den Klienten beobachtet?	<i>(sind die motiviert, skeptisch, haben sie Fragen etc.?)</i>

		3.4 Welche Achtsamkeitsmethoden können Ihrer Meinung nach, die Klienten bei der Rückfallprävention am meisten unterstützen?	Welche bewähren sich? Die meisten positiven Ergebnisse?
Dimension 3:  Methode und Konzept der Achtsamkeit in der Institution	4. Achtsamkeitsmethoden in der Institution          5. Achtsamkeitskonzept	4.1 Welche Methode oder Methoden der Achtsamkeit wenden Sie in Ihrer Institution an?  4.2 Wie sieht so eine Einheit/Aktivität/Sitzung aus, in der Sie mit Achtsamkeitsmethoden arbeiten?  4.3 Wie lange arbeiten Sie in der Institution bereits mit den achtsamkeitsbasierten Methoden?  4.4 Von welchen Mitarbeitenden werden die Achtsamkeitsmethoden durchgeführt?  5.1 Wann und wie wurde das Achtsamkeitskonzept in Ihrer Institution eingeführt?  5.2 Warum wurde das Konzept der Achtsamkeit eingeführt? Was waren die Beweggründe in der Institution?	Führen sie Methoden der Achtsamkeit auch zu Hause aus?
Dimension 4: (Schluss)	6. Entwicklung der Achtsamkeit	6.1 Was denken Sie, wie sich die Achtsamkeit in der Rückfallprävention weiterentwickeln wird?	

<b>Entwicklung der Achtsamkeit</b>		6.2 Was würden Sie sich in Ihrer Arbeit mit der Achtsamkeit für die Zukunft wünschen?	
<p>Abschluss: Nun sind wir am Ende des Interviews angelangt, möchten Sie noch etwas ergänzen oder erneut aufgreifen?</p>			
<p><b>Bedanken</b></p> <p>Wir möchten uns recht herzlich für das spannende und erfrischende Gespräch mit Ihnen bedanken. Sie haben hiermit einen grossen Beitrag zu unserer Bachelorarbeit geleistet! Unser weiteres Vorgehen sieht nun so aus, dass wir das Interview in einem nächsten Schritt transkribieren werden. Anschliessend wird es einer Analyse unterzogen und mit den Interviews der anderen Institutionen verglichen. Wir wünschen Ihnen noch einen schönen Tag und bedanken uns ganz herzlich.</p>			