Resilienz durch Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Peerarbeit

Die Berliner »erfahrungsexperten« haben mit ihrem Programm RAMSES zur Nachsorge und Prävention den Förderpreis der Stiftung für Soziale Psychiatrie erhalten.

Von Cornelia Schäfer

▶ »In unserem Resilienztraining lernen die Kursteilnehmer, achtsam mit sich umzugehen. Sie erfahren, dass sie nicht allein sind mit ihren Krisen und Schwierigkeiten. Während des zehnwöchigen Programms entstehen häufig Freundschaften, und vor einem Jahr haben Absolventen im Anschluss an das Training sogar begonnen, eine Selbsthilfegruppe aufzubauen. Aber dann kam ja erst mal die Pandemie.« Wenn Annegret Corsing von ihrem Gruppentraining »Resilienz durch Achtsamkeit und Mitgefühl und Schaffung emotionaler Stabilität«, kurz RAMSES, erzählt, sprudelt sie fast über und man spürt, wie sie von ihrem Projekt beseelt ist. Die 41-jährige Berlinerin hat 2018 die gemeinnützige Gesellschaft »die erfahrungsexperten« gegründet und 2020 mit RAMSES den Förderpreis der Stiftung für Soziale Psychiatrie gewonnen.

Was den Stiftern des alle zwei Jahre vergebenen Preises wichtig ist, u. a. dass die ausgezeichneten Projekte »modellhaft in ihrer Bedeutung zur Weiterentwicklung der sozialpsychiatrischen Praxis« beitragen und Erfahrungsexpertinnen und -experten einbeziehen, das erfüllen »die erfahrungsexperten« mit RAMSES fast schon im Übermaß. Denn das Trainingsangebot richtet sich an Menschen in psychischen Krisen, die nach einer ersten stationären oder tagesklinischen Behandlung, wie das häufig der Fall ist, erst mal keine Anschlussversorgung finden und in ein Loch zu fallen drohen.

»Oft muss man in der Situation sehr lange auf einen Therapieplatz warten, und das ist für viele belastend. Deswegen möchten wir sie unterstützen«, erklärt Annegret Corsing. »Mit Elementen des klassischen Resilienztrainings und Übungen zum achtsamen Selbstmitgefühl stärken wir die emotionale Stabilität unserer Kursteilnehmer im Sinne einer Rückfallprophylaxe und bereiten sie gleichzeitig auf den bevorstehenden Therapieprozess vor.«

Diagnose Nebensache

»Wir«, das sind die Gründerin der »erfahrungsexperten« selbst sowie sechs weitere krisenerfahrene Menschen, die entweder durch einen EX-IN-Kurs oder durch Anleitung von Selbsthilfegruppen zu Erfahrungsexperten gereift sind. Zusätzlich wurden sie von Annegret Corsing in der Resilienzarbeit nach dem RAMSES-Konzept ausgebildet. Dass es Peers sind, die das Training durchführen, macht es besonders, ist Annegret Corsing überzeugt. »Wir sind nicht so sehr Lehrerinnen, sondern geben – neben einem kleinen Theorie-Input – vor allem Fragen und eigene Erfahrungen in das Training hinein. Wir sind auch nicht an Diagnosen interessiert, sondern an den konkreten Schwierigkeiten der Teilnehmenden, die wir mit unserer Arbeit angehen wollen. Und wir trauen und muten ihnen auch mehr zu, als dies Psychiatrieprofis in der Regel tun – aus der Erfahrung mit uns selbst.«

So kennt die Fach- und Medieninformatikerin die Themen, die in den wöchentlichen Runden der zehn bis zwölf Teilnehmerinnen und Teilnehmer angesprochen werden, aus eigenem Erleben. Es sind vor allem unbearbeitete, manchmal traumatische Erfahrungen aus der Vergangenheit sowie Selbstwertprobleme.

Jahrelang kämpfte Annegret Corsing selbst mit Essstörungen, depressiven Episoden, Panikattacken und unkontrollierbaren Gefühlsausbrüchen. Beziehungen misslangen immer wieder. Als sie sich 2006 in der Psychiatrie durchchecken ließ, wurde eine Borderlinestörung diagnostiziert.

»Meine Eltern haben mir nie das Gefühl vermittelt, richtig und liebenswert zu sein«, sagt die 41-Jährige heute. »Sie haben vermutlich selbst als Kinder nicht das bekommen, was sie brauchten und sind deswegen immer bedürftig geblieben. So haben sie mir unglaublich viel abverlangt und nichts zurückgegeben.« Besonders der Vater machte seine Zuneigung davon abhängig, ob Annegret und ihre Schwester folgsam waren. »Ich habe mich auch später immer gefragt: Was muss ich tun, um geliebt zu werden? So habe ich lange die Leben anderer gelebt und mich selbst nicht gekannt.«

Erfahrungen als Schatz sehen

Weil Annegret Corsing aber so zäh wie zart war, setzte sie alles daran, sich mit der Erkrankung und ihren Ursachen auseinanderzusetzen. Sie machte eine Psychotherapie, schaffte es mit der Dialektisch-Behavioralen Therapie, DBT, ihre Emotionen in den Griff zu bekommen und lernte sich immer besser kennen und so zu mögen, wie sie war. So konnte sie ihr Leben in einem neuen Licht sehen: »Ich habe erkannt, wie wertvoll meine Erfahrungen sind. Ohne sie wäre ich heute nicht die, die ich bin. Aber auch andere können davon profitieren, z. B. Hoffnung fassen, dass eine Genesung möglich ist und mutig erste Schritte gehen.« Statt weiter als Informatikerin zu arbeiten, absolvierte die Berlinerin psychologische Weiterbildungen und begann, als Coach anderen Menschen dabei zu helfen, sich selbst anzunehmen. Im Internet schrieb sie über ihre Erfahrungen, sie arbeitete ehrenamtlich in einer Kontakt- und Beratungsstelle und entwickelte das Resilienztraining RAMSES für die Menschen, die sie dabei kennenlernte.

Unter dem Dach ihrer gemeinnützigen Unternehmergesellschaft hat Annegret Corsing ihr Angebot weiter ausgebaut: Zum Resilienztraining RAMSES für psychisch erkrankte Menschen ist die Unterstützung bei der Wiedereingliederung ins Arbeitsleben hinzugekommen. RASMUS heißt ein von der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziertes Resilienztraining. Es soll gesunden Menschen helfen, psychischen Erkrankungen vorzubeugen. Die Unternehmerin und ihr Team – neben den sechs RAMSES-Trainern weitere Ehrenamtliche und Honorarkräfte – geben Yogakurse, beraten als Peers Betroffene und Angehörige und klären in Workshops und Vorträgen aus der Sicht von Betroffenen über psychische Erkrankungen auf. »Ich habe ›die erfahrungsexperten‹ auch mit dem Ziel gegründet, ein Zeichen gegen Stigmatisierung und Diskriminierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen zu setzen«, sagt Annegret Corsing.

Foto: die erfahrungsexperten gUG

Annegret Corsing, Geschäftsführerin »die erfahrungsexperten gUG«

Sich selbst wahrnehmen

Im RAMSES-Training geht es darum, die eigenen Ressourcen aufzuspüren: Was sind Stärkequellen in mir? Wer um mich herum kann mich unterstützen? Um sich erden und ordnen zu können, wird geübt, in schwierigen und aufgewühlten Situationen innezuhalten und zu erspüren: Was ist mit mir los? Nach Erfahrung der Erfahrungsexperten ist es wichtig, die Gefühle, die da sind, nicht zu bekämpfen und wegzudrücken, sondern sie stehen zu lassen und anzuschauen.

Achtsamkeitsübungen sollen dabei Kraft geben. Achtsamkeit kann z. B. durch Atemübungen erreicht werden, aber auch durch achtsames Essen. »Wir verteilen z. B. Nüsse oder Süßigkeiten und essen die langsam und voller Aufmerksamkeit für alle Sinneseindrücke, die sie bei uns auslösen: Duften sie? Was schmecke ich? Wie fühlen sie sich im Mund an? Was hört man vielleicht beim Essen?« Eine andere Achtsamkeitsübung ist achtsames Gehen. Oder bei einem Spaziergang ganz bewusst das wahrnehmen, was da draußen ist.

Fest im Trainingskonzept verankert sind auch Übungen in Selbstmitgefühl. »Wenn wir uns in der Gruppe darüber austauschen, wie wir innerlich mit uns selbst reden, merken wir oft: Das ist sehr herabsetzend und schwächt uns, statt dass es irgendwie weiterhilft oder uns gar aufbaut.« In Paar- oder Gruppenarbeit werden innere Bewertungen und Glaubenssätze aufgespürt und überlegt: Was würde ich eigentlich brauchen? Wie kann ich liebevoller mit mir umgehen? »Manchmal hilft es, zu überlegen, was ich in so einer Situation – wenn z. B. etwas misslungen ist – einer guten Freundin sagen würde.« Auch ein positives Feedback von anderen kann dazu beitragen, sich von negativen Glaubenssätzen zu lösen und in schwierigen Situationen Selbstmitgefühl aufzubringen.

Wandel braucht tätige Geduld

Aber jahrzehntealte Prägungen lassen sich nicht von heute auf morgen überwinden. Annegret Corsing erinnert sich an einen Teilnehmer, der die Aufgabe, ein Selbstmitgefühlsprotokoll zu führen, über Wochen gewissenhaft befolgte. »Was war schwierig? Wie habe ich es empfunden? Wie konnte ich mit mir reden? Das hat er alles aufgeschrieben und sich nach Kräften bemüht, aber er hat dann in der Gruppe ganz niedergeschlagen erzählt: Ich finde einfach keine liebevollen Worte! Da haben wir anderen gesagt: Füge ein ›noch‹ ein! Hab Geduld.«

Eine andere Teilnehmerin war von einer Freundin mit zur Gruppe gebracht worden. Fünf Wochen lang saß sie, die Arme verschränkt, in Widerstandshaltung bei den Treffen, erzählt Annegret Corsing. »Und gerade, als ich mir schon überlegt hatte, sie mal anzusprechen, ist anscheinend der Knoten geplatzt. Auf einmal hat sie mitgemacht, sich eingebracht und am Ende unglaublich viel mitgenommen. Sie hat dann eine Folgeveranstaltung in Gewaltfreier Kommunikation angeregt, sich einen Hund gekauft und viel in ihrem Leben verändert.«

Die Rückmeldungen aus den RAMSES-Gruppen sind positiv bis enthusiastisch. Treue Kooperationspartner gab es von Beginn an, es sind die Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Berlin-Pankow und das Zentrum für Neurologie, Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Alexianer St. Joseph in Berlin-Weißensee. Aber nachdem »die erfahrungsexperten« das zehnwöchige Gruppentraining fünfmal durchführen konnten, kam die Pandemie.

Nun sind erste Onlineangebote am Start. RAMSES hingegen soll eigentlich als Präsenzveranstaltung stattfinden, doch der gewohnte Raum in der Klinik steht erst mal nicht zur Verfügung. Im Januar wird es wohl mit einer verkleinerten Gruppe in der Kontakt- und Beratungsstelle weitergehen – bis auf Weiteres.

Auch Geld ist ein Thema. Die Teilnahme an dem Präventionskurs wird von den Krankenkassen bezuschusst. Für die Durchführung des RAMSES-Trainings ist man weitgehend auf Spenden und Fördergelder angewiesen. Für die Teilnehmenden soll es kostenfrei sein, das ist den »erfahrungsexperten« wichtig. Da kommt das Preisgeld der Stiftung für Soziale Psychiatrie sehr gelegen. »Wir werden die 2.500 Euro zur Umsetzung weiterer RAMSES-Gruppen einsetzen«, kündigt Annegret Corsing an. Und fügt mit der ihr eigenen Entschlossenheit hinzu: » Mit RASMUS sind wir schon überregional aktiv, das wollen wir auch mit RAMSES hinbekommen. Wir haben schließlich eine Vision: Peer- und Recoveryangebote wie unsere sollen ein fester Bestandteil der psychiatrischen Versorgung und Begleitung von Betroffenen werden.« ◀

Cornelia Schäfer ist freie Journalistin in Köln.