

Caritas-Fachambulanz für Suchtprobleme stellt vor. Achtsamkeitsgruppe für Suchterkrankte

Wer kennt das nicht? Einen von Stress und Verpflichtungen geprägten Alltag, indem täglich eine Vielzahl von Herausforderungen bewältigt werden müssen. Dabei passiert es schnell, dass wir in eine Art Alltagstrott hineingeraten, in dem wir unsere täglichen Aufgaben routiniert, beinahe automatisch und völlig unbewusst meistern: Die tägliche Autofahrt von A nach B, bei der wir uns im Nachhinein nicht daran erinnern, was uns unterwegs begegnet ist. Wir essen, trinken oder putzen uns täglich die Zähne, während der Geist munter spazieren geht. Wenn uns jemand beispielsweise fragen würde, was wir gerade gegessen haben, könnten wir dies unter Umständen gar nicht beantworten, weil unsere Aufmerksamkeit auf etwas anderes gerichtet war, wie etwa auf die Erlebnisse des letzten Sommerurlaubes.

Dieses mit dem Wort „Unachtsamkeit“ umschriebene Phänomen ist jedem von uns bekannt. Achtsamkeit hingegen bedeutet, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf alles fokussieren, was gerade im Moment, im Hier und Jetzt, in uns und um uns herum geschieht. Wir wenden uns dem zu, was wir gerade denken; dem, was wir gerade fühlen und dem, was wir gerade tun, und zwar in einer reflektierenden, wohlwollenden, akzeptierenden sowie möglichst wertfreien Weise. Durch Achtsamkeit sind wir es, die lenken und nicht unser integrierter Autopilot. Wir entscheiden, was Gedanken mit uns machen, wie wir Dinge bewerten oder wie wir handeln wollen.

Gerade für Menschen mit Suchterkrankung, die ihrer Abhängigkeit nachhaltig den Rücken kehren wollen, spielt Achtsamkeit gegenüber den eigenen, teilweise unbewussten Gefühlen, Gedanken- und Handlungsmustern eine entscheidende Rolle. Seit Ende November 2018 bietet die Fachambulanz für Suchtprobleme in Kelheim wöchentlich, immer freitags von 13.30 bis 14.30 Uhr, eine Achtsamkeitsgruppe an. Ziel der Gruppe ist es, durch Achtsamkeitsübungen Fertigkeiten zu erlernen, die es den Teilnehmern mit der Zeit ermöglichen, in stressreichen Situationen bewusst innezuhalten, Verhaltensweisen zu erkennen und letztendlich zu verändern. Wichtige Bestandteile des Achtsamkeitstrainings sind unter anderem Meditation und Entspannung.

Bei Interesse wenden Sie sich entweder persönlich an die Fachambulanz für Suchtprobleme in der Pfarrhofgasse 1 in Kelheim oder telefonisch über 09441/50 07 42. Ihre Ansprechpartnerin ist die Sozialpädagogin Katharina Pfaff.