



Sonnenmomente...

Wie schon im Jahr zuvor (2013 : *Elfchen schreiben...*), so begleitete auch 2014 ein „Jahresmotto“ die Arbeit in den verschiedenen Betroffenen - und der Angehörigengruppe von SeHT Mannheim und Ludwigshafen.

Anknüpfend an die Erfahrung, dass in der obligatorischen „aktuellen Runde“ bei der Frage nach dem Erlebten der vergangenen Wochen in der Regel wenig „positiv“ Gefärbtes genannt wird, ergab sich die Aufgabe für jeden Einzelnen, genau danach in den Wochen bis zum nächsten Treffen zu schauen, geradezu von selbst.

Von diesem Zeitpunkt an wurden die Gruppenabende mit den in der Zwischenzeit erlebten „Sonnenmomenten“ eröffnet. Jeder Teilnehmer sollte eine als für ihn als besonders schön empfundene Begebenheit, Empfindung oder Wahrnehmung mitteilen – bei jedem Treffen, möglichst in kurzer Form, das heißt in einem Satz. Alle Teilnehmer erhielten (wiederholt...) besondere Blätter, auf denen die Sonnenmomente des Jahres untereinander stehend festgehalten werden sollten, mit dem Gedanken, dass monatlich ein weiterer dazu kommen würde und demzufolge jeder am Ende des Jahres ein voll gefülltes Blatt mit seinen persönlichen Sonnenmomenten vor sich hätte, ein vielleicht guter Gedanke – aber dabei sollte es auch bleiben...

Eine solche Aufgabenstellung stellt schon für „Nichtbetroffene“ eine echte Herausforderung dar, für AD(H)S – Betroffene ist sie jedoch bedeutend schwerer. Zugleich liegt in dieser so schlicht erscheinenden Übung ein hohes Potential an Übungseffekten für die verschiedensten Defizitbereiche.

Die Herausforderungen und die potentiellen Übungseffekte im Einzelnen:

1.

Grundsätzlich ist es alles andere als einfach, an die Erledigung einer „Hausaufgabe“ bis zum nächsten Treffen, das in der Regel erst wieder nach vier Wochen stattfindet, zu denken und diese dann auch noch auszuführen, womit ein gewisses Training „gegen die Vergesslichkeit“ erfolgt.

2.

Das Erkennen, Wahrnehmen und Benennen von Gefühlen fällt vielen AD(H)S – Betroffenen schwer (wohingegen paradoxerweise die Intensität gerade von negativen Ereignissen in der Empfindung besonders hoch ist). Insofern ist das Registrieren der schönen Momente des Alltages – denn es müssen keine besonders herausragenden Ereignisse sein, die uns ein gutes, warmes, sonniges Gefühl geben – eine besondere Aufgabe und eine ebensolche Leistung, wenn sie wahrgenommen, gewürdigt und bis zum nächsten Treffen behalten, bestenfalls schriftlich festgehalten werden.

Die Anforderung, zur Eröffnung des Abends die Sonnenmomente mitzuteilen, erwies sich demnach schwieriger als gedacht.

So fiel es dem ein oder anderen wie erwartet schwer, in der Zwischenzeit überhaupt an die Aufgabe zu denken, oder ein Gefühl dafür zu entwickeln, was (für ihn) ein Sonnenmoment ist oder vielleicht war. Wenn es nach subjektivem Empfinden keinen Sonnenmoment in den letzten Wochen für den Betroffenen gab, wurde die Ermutigung, sich in der Abschlussrunde am Ende des Abends dazu nochmal einbringen zu können, in der Regel immer aufgegriffen.

Mit dieser Übung wird neben anderem also die Wahrnehmung, insbesondere die Selbstwahrnehmung, und gleichzeitig die Achtsamkeit geschult – letztlich ein achtsamer Umgang mit sich selbst.

Der Schulung von Achtsamkeit wurde in diesem Jahr in einem Tagesworkshop gesondert Aufmerksamkeit geschenkt. Sie fand in der Arbeit mit den Sonnenmomenten auf besondere Weise eine Anwendungsmöglichkeit.

3.

Während bei den Betroffenen selbst die besondere Herausforderung häufig im „dran – denken“ und in der Wahrnehmung schöner Momente lag, so war es für die Angehörigen immer wieder ein persönlicher Lernprozess, dass es trotz aller Belastungen, die ein AD(H)S-betroffenes Familienmitglied im Zusammenleben mit sich bringt, durchaus bereichernde Erlebnisse gibt. Und ein schöner Moment nicht nur darin besteht, wenn der betroffene Angehörige sozusagen „außer Haus“ ist...

Es erklärt sich von selbst, dass sowohl bei den Betroffenen als auch bei den Angehörigen, Ereignisse, die subjektiv tatsächlich von besonderer Bedeutung waren, auf diese Weise – auch im Erzählen noch einmal wunderbar erinnert und nachempfunden werden konnten.

4.

Sich in der Darstellung kurz fassen zu müssen, gelang mit unterschiedlichem Erfolg, was sich z.T. aus der AD(H)S-spezifischen Besonderheit, alles möglichst nachvollziehbar, detailliert und eindrücklich zu erklären, dabei sich möglicherweise im Erzählen zu verlieren, ergibt, z.T. aber auch aus Nachfragen anderer zum besseren Verstehen. In diesen Zusammenhängen konnten besondere Aspekte der Kommunikation trainiert werden.

5.

Einige Teilnehmer brachten gleich mehrere Sonnenmomente, die sie in den vergangenen Wochen erlebt hatten mit. Auch hier konnte geübt werden: Entscheidungen zu treffen. Jeder Sonnenmoment durfte dargestellt werden, aber nur einer sollte das Prädikat erhalten. Auch dies erwies sich als gutes Übungsfeld für die spezifischen Schwierigkeiten Betroffener.

FAZIT:

Schien die gestellte Aufgabe zu Beginn des Jahres zunächst befremdlich zu sein, so zeichnete sich im Verlauf eine Verbesserung in allen dargestellten Punkten ab:

Bezogen auf

1.

Zunehmend öfter hielten die Teilnehmer ihre Sonnenmomente bereit, wenn einige dies auch nur konsequent „im Kopf“ taten (zuweilen auch „sich spontan erinnernd“).

Wurde aus welchen Gründen auch immer, der rituelle Einstieg in den Abend außer Acht gelassen, brachten die Teilnehmer diese selbst in Erinnerung.

2.

Rückmeldungen ergaben, dass das Aufspüren der schönen Momente mit der Zeit allen wesentlich leichter fiel.

3.

Sichtbar wurde auch die Freude beim nochmaligen Nachempfinden, das Mitteilen und auch Teilen des Erlebten mit den anderen. Die Erzählungen wurden mit einer gewissen Spannung erwartet.

4.

Interessanterweise unterschieden sich in diesem Punkt die Gruppen. Während in der ein oder anderen sich die Darstellungen und Nachfragen etwas ausführlicher gestalteten, erwies sich die Einstiegsrunde in den anderen vergleichsweise „diszipliniert“.

5.

Auch die Notwendigkeit, eine Entscheidung für einen Sonnenmoment treffen zu müssen, wenn mehrere erlebt wurden, fiel mit der Zeit leichter.

Ein Jahr voller Sonnenmomente...

> Beispiele von Betroffenen:

- Familienausflüge aller Art: auf die Burg Hohenzollern, Draisinefahrt, Minigolf, Schwimmbad...
- Übung vom Tag der Achtsamkeit: Trockendusche
- Urlaub...
- Naturerlebnisse: „einen ganzen Regenbogen gesehen...“, Sonnenuntergänge, Waldspaziergang mit bewusstem Wahrnehmen (Anregung vom Tag der Achtsamkeit), die blühende Blume am Wegesrand/im Kübel
- Witziges aus der Tierwelt
- Erfolg im Umgang mit Behörden
- neuer Arbeitsplatz, nette Kollegen
- Ausflüge der „anderen Art“: Betriebsausflüge, Klassenfahrt, Weinfestbesuch
- die neue Küche...
- endlich aufgeräumt! - endlich (etwas) ausgemistet!
- Projekte: Hackgarten
- mehr Kraft, sich wieder spüren können...
- Sport: Radfahren, Klettern, Laufen...
- Freunde: gemeinsame Zeit genießen
- anderen helfen
- die eigenen Kinder, Lustiges und Berührendes aus Kindermund
- Berührendes im Zusammensein mit alten Menschen
- Anerkennung erhalten
- Begegnungen mit besonderen Menschen
- erfolgreiche Organisation der Finanzen
- erfolgreiche Anwendung der erlernten „Formel für viele Fälle“
- Widerständen standhalten
- ...

> Beispiele von Angehörigen:

- mehr Kontakt mit dem erwachsenen Kind
- bessere Kommunikation zwischen Vater und Sohn (Wahrnehmung einer Mutter)
- freiwillige Ausführung von häuslichen Tätigkeiten des Kindes: Wäsche wegräumen, Bett abziehen, aufräumen, Sachen vom Boden aufheben...
- persönliche Erfolge (beruflich)
- Freizeiterlebnisse
- neue Hobbys
- Erfolge des Kindes (z.B. Job betreffend)
- Zeit für mich
- ...

Jeder einzelne für sich – wahrlich Sonnenmomente...

Blick für Kleinigkeiten

*Die meisten Menschen wissen gar nicht,
wie schön die Welt ist und wie viel Pracht in
den kleinsten Dingen, in irgendeiner Blume,
einem Stein, einer Baumrinde oder einem
Birkenblatt sich offenbart.*

*Die erwachsenen Menschen, die Geschäfte und Sorgen haben
und sich mit lauter Kleinigkeiten quälen,
verlieren allmählich ganz den Blick
für diese Reichtümer, welche die Kinder,
wenn sie aufmerksam und gut sind,
bald bemerken und
mit dem ganzen Herzen lieben..*

Rainer Maria Rilke