

Fachforum 2

Psychotherapeutische Maßnahmen zur Prävention stressbezogener Störungen und migrationspezifische affektive Anstrengungen

Leitung: Dr. Thi-Minh-Tam Ta und Main Huong Nguyen (Spezialambulanz für Vietnamesische Migrant*Innen der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Charité Universitätsmedizin Berlin, Campus Benjamin Franklin)

Protokoll: Elena Dang

Einleitung

Das Fachforum 2 vermittelte einen Einblick in die Arbeit in der Spezialambulanz für Vietnamesische Migrant*Innen. 15 Vertreter*Innen aus verschiedenen Bereichen beteiligten sich daran. In ihrem Vortrag am Vormittag ging Frau Dr. Ta auf die migrationspezifischen affektiven Anstrengungen der vietnamesischen Migrant*Innen ein. Diese Menschen leben zwischen den Kulturen und wechseln permanent zwischen ihnen, wobei es zu Resonanzphänomenen und zu Dissonanzen kommen kann. Beispielsweise können Migrant*Innen zu Hause zwar in einem vietnamesischen Umfeld leben, befinden sich in ihrem Arbeitsleben aber wiederum in einem deutsch geprägten Umfeld. Im Alltag reflektieren viele Menschen aus der Mehrheitsgesellschaft über die eigenen Gedanken, Werte und Emotionen. Die klinischen und wissenschaftlichen Beobachtungen zeigen, dass diese Selbstreflexion für von einigen der vietnamesischen Patient*Innen als ungewöhnlich erlebt wird. Doch das Erkennen und das Reflektieren über die eigenen Emotionen in bestimmten Situationen kann für viele Menschen entlastend und transformierend wirken. Im transkulturellen Kontext kann es in der Psychotherapie daher wichtig sein, ebenfalls anzuerkennen, dass die Patient*Innen in zwei Welten leben und es Unterschiede und andersartige Spannungen in diesen gibt.

Achtsamkeit in der Psychotherapie

Unter Anleitung von Frau Nguyen führten alle Teilnehmenden eine Achtsamkeitsübung durch, die „10 Mindful Movements (10 achtsame Bewegungen)“¹, welche die Patient*Innen der Spezialambulanz im Rahmen der Gruppenpsychotherapie regelmäßig üben. Hierbei ist es besonders wichtig, dass das Atmen mit den Bewegungen synchronisiert wird. In einer Übung wird z.B. beim Heben der Arme eingeatmet und beim Senken der Arme ausgeatmet. Die Teilnehmenden werden eingeladen während der Übung leicht zu lächeln, damit sich die

¹ Diese wurden vom vietnamesischen Mönch und Zen-Meister Thích Nhất Hạnh entwickelt.

Gesichtsmuskeln entspannen können. Und falls Gedanken aufkommen, sollen diese beispielsweise vorbei ziehen „wie Wolken am Himmel“.

Im Anschluss daran reflektierten die Teilnehmenden über ihr eigenes Wohlbefinden vor und nach dieser Übung. Einige Teilnehmende äußerten, dass sie sich nach der Übung ruhiger fühlen, ihren Atem bewusster gespürt haben, die Atmung regelmäßiger und tiefer wurde und diese Übung ihnen ein gutes Gefühl vermittelt habe. Da im Alltagsstress der eigene Körper oft nicht aktiv wahrgenommen wird, verhilft diese Übung durch den Kontakt zum eigenen Körper dabei Anspannungen abzubauen und achtsamer zu werden. Nach dieser Achtsamkeitsübung spürt nicht jeder sofort eine Veränderung im Körper, doch wenn solche Übungen regelmäßig wiederholt werden, kann sich das Befinden im Alltag verbessern. Im Vergleich zu Sitzmeditationen oder Body-Scans sind achtsame Bewegungen wie z.B. die 10 Mindful Movements für Patient*Innen mit einer hohen inneren Anspannung besser geeignet. Die bewusste Synchronisation mit den fließenden Bewegungen kann die Atmung verlangsamen. Dies wirkt sich wiederum entspannend auf das vegetative Nervensystem aus, sodass Anspannungen im Körper reduziert werden können. Außerdem können diese Übungen Abwechslung in einen oft monotonen Alltag bringen, vor allem wenn der Körper lange in einer bestimmten Position belastet wird, wie zum Beispiel beim Arbeiten am Computer.

Transkulturelle Emotionsrepertoires

Ein wichtiges Modul der Gruppentherapie besteht darin gemeinsam mit den Patient*Innen herauszufinden, was ihre transkulturellen Emotionsrepertoires sind und wie Repertoires transformiert oder erweitert werden können, um diese flexibel mit den Patient*Innen einzuüben. Doch dafür ist es wichtig zu ermitteln, welchen Bezugsrahmen die Patient*Innen haben: wie z.B. wie die Migrant*Innen ihre Welt erleben und welche Konzepte für sie von Bedeutung sind. Die Erfassung des Bezugsrahmens ermöglicht den Patient*Innen unter Anleitung von Therapeut*Innen zu erkennen, welche Emotionsrepertoires nicht mehr mit der neuen Situationen in einem Leben zwischen den Welten zusammenpassen, welche zudem Belastungen und interpersonelle Spannungen verursachen können. Basierend darauf, können existierende, jedoch in diesen Kontexten nicht mehr funktionale Emotionsrepertoires verändert oder auch neu trainiert werden. Sie lassen sich so zur angepassteren und flexibleren transkulturellen Emotionsrepertoires transformieren.

Zur Exploration der Bezugsrahmen der Patient*Innen werden diese nach verschiedenen Themen und ihren Assoziationen gefragt. Die Teilnehmenden des Fachforums teilten ihre Erfahrungen mit vietnamesischen Migrant*Innen in einer interaktiven Fragerunde mit. Die zentrale Frage war, in welchen Bereichen die Patient*Innen Unterschiede zwischen Deutschland und Vietnam wahrnehmen. Die spontan genannten Themen waren: Essen, Familie, Erziehung, Freunde und Bekanntenkreis, Sprache, Anredeformen, Bürokratie, Terminvereinbarungen, Namen, die Bedeutung von persönlichen Bedürfnissen und Ansprüche an das Leben. Um am Anfang ins Gespräch mit den Vietnamesischen Patient*Innen zu kommen, könne z.B. das Thema „Essen“ einen guten Einstieg darstellen. Viele Menschen aus Vietnam unterhalten sich gern darüber und es werden positive Erinnerungen sowie Emotionen hervorgerufen, die eine wichtige Ressource in der Psychotherapie darstellen. Wenn über deutsche Gerichte mit den Patient*Innen gesprochen wurde, dann wurde am häufigsten Curry-Wurst genannt, was wohl daran liegen könnte, dass die meisten Patient*Innen in Berlin leben, wo die Curry-Wurst besonders populär ist. Bei Gesprächen über vietnamesische Gerichte wurde die Reismudelsuppe Pho am häufigsten erwähnt. Weiterhin sind Gespräche über deutsche Orte und Sehenswürdigkeiten wichtig, da sie ein Gefühl von Orientierung geben. Es gibt auch Patient*Innen, die noch nicht so lange in Deutschland leben, sie erfahren dann in Gesprächen mit anderen Patient*Innen mehr über das Land in dem sie nun leben. Dieser Wissensaustausch fördert die gegenseitige Hilfe und der Verständnis der Patient*Innen untereinander. Gespräche über ihre Heimatorte wecken zudem Zugehörigkeitsgefühle und geteilte Erinnerungen. Die Verbundenheit zur Heimat und die Gemeinsamkeiten rücken hierbei in den Vordergrund, wie zum Beispiel die Abstammung aus einem Dorf in ländlichen Gebieten - unabhängig davon ob die jeweilige Heimat im Norden, in Mitte oder Süden Vietnams liegt. Bei den Imaginationsübungen werden auch Bilder von der Heimat genutzt, welche bei den Patient*Innen positive Gefühle auslösen und ihnen dabei helfen sich während der Therapie zu entspannen. Die Betrachtung der Werte der Patient*Innen gibt Aufschluss darüber, wie sich die Menschen mit ihren Werten verorten, welche persönlichen Meinungen sie haben und ob sie sich wohl oder unwohl fühlen. In Gesprächen über unterschiedliche Werte beschrieben viele der Patient*Innen, dass Pünktlichkeit eine wichtige Rolle in Deutschland spielt, während in Vietnam der Familiensinn weit verbreitet und von einem hohem Wert sei. Reflektion über eigene Werte gibt den Patient*innen eine Orientierung zur Bewertung ihres Verhalten und ihres Denken, und

ermöglicht es Ihnen zu erkennen ob es mit ihren Werte kongruent ist. Damit können sie bewusst ihre nicht mehr funktionales Verhalten ändern, um ihren Werten entsprechend zu leben, auch wenn sie an einer psychischen Störung leiden. In der Gruppentherapie werden interpersonale Interaktionen thematisiert und analysiert. Außerdem werden die Patient*innen motiviert, einen Umgang mit schwierigen Interaktionssituationen in der Gruppentherapie zu üben, was Selbstwirksamkeit und Selbstsicherheit von Patient*innen vermitteln kann. Außerdem werden Diskussionen zu persönlichen Meinungen oder Erfahrungen mit Deutschen und Vietnamesen in der Gruppentherapie durchgeführt. Dadurch Gedanken über andere Menschen bewusster erfahren werden und im Gespräch mit anderen über diese reflektiert werden. Hervorzuheben ist, dass darauf geachtet wird, dass hierbei keine Stereotypisierung betrieben wird, sondern Werte, Verhaltensweisen und Einstellungen als ein sich veränderbares Kontinuum auch zwischen den Kulturen verstanden wird.

Die Teilnehmenden des Fachforums hatten zudem die Möglichkeit sich in Gruppen über ihre subjektiven Bilder von Deutschen und Vietnamesen auszutauschen. Als die Ergebnisse zusammengetragen wurden, tauchten auf den ersten Blick einige Kontraste und Widersprüche auf. Zum Beispiel wurden Eigenschaften wie Ehrlichkeit, Fleiß oder Spontanität von einigen als positiv aber von anderen als negativ bewertet. In jeder Gesellschaft existiert eine große Bandbreite von Eigenschaften, die je nach Perspektive und Kontext positiv oder negativ bewertet werden können. Wenn beispielsweise einige Vietnamesen zögern Probleme zu lösen oder direkt zu sein, können sie auf den ersten Blick den Eindruck vermitteln Probleme verdrängen oder vermeiden zu wollen. In einem sozialen Kontext betrachtet könnten sie durch dieses Verhalten jedoch auch versuchen ihr Gesicht und das der Anderen zu bewahren. Denn in soziozentrischen Gesellschaften ist die Beziehung zu einer Person auch immer mit dem sozialen Netzwerk dieser Person verbunden. Daher wird sich bemüht das Ansehen des anderen nicht zu verletzen, um nicht das dazugehörige Netzwerk negativ zu beeinflussen, das oft auch mit dem eigenem verbunden ist. Doch die Situation in Deutschland ist wiederum anders und die Migrant*Innen lernen sich anzupassen, lernen direkter Probleme anzusprechen und eigene Bedürfnisse klarer zu äußern. Denn neue Situationen erfordern transkulturelle Emotionsrepertoires.

Zum Schluss wurden noch Fragen der Teilnehmenden zur Zielgruppe, Gruppentherapie und Finanzierung beantwortet. Die Behandlung in der Spezialambulanz richtet sich an Erwachsene ab dem 18. Lebensjahr. Die Gruppentherapie erstreckt sich über zwei Jahre mit insgesamt 40

Sitzungen, wobei die ersten 30 Sitzungen in einem Intervall von zwei Wochen und die letzten 10 Sitzungen alle vier Wochen stattfinden. Die Gruppen bestehen aus acht Patient*Innen die an einer chronisch-persistierenden Depression erkrankt sind. Es gibt weiterhin eine Skills-Gruppe, bei der achtsamkeitsbasierte Verfahren angewendet werden, und eine emotions- und affektfokussierte Gruppenpsychotherapie. Die Gruppenpsychotherapie wird im Rahmen der psychiatrischen Instituts- und hochschulambulanten Behandlung durchgeführt, dessen Kosten von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen werden. Außerdem ist es von Bedeutung, dass die Patient*Innen nicht nur in einer geschlossenen Gruppe von vietnamesischen Migrant*Innen bleiben, sondern auch mit deutschen Patient*Innen in Kontakt sind und ebenso auch von deutschen Therapeut*Innen mitbehandelt werden. Bei Psychotherapien in einem interkulturellem Setting ist es wichtig, eben nicht nur in der Vertrautheit der eigenen Kultur zu bleiben, sondern auch die kulturellen Aspekte Deutschlands kennenzulernen, um die Selbstsicherheit und die Selbstwirksamkeit der Vietnamesischen Patient*innen in Deutschland zu stärken. Die Behandlung ist daher auf der Integration, Flexibilisierung und Steigerung des Wohlbefindens der Patient*Innen in ihren jeweiligen Lebenswelten und darüber hinaus ausgerichtet.