

Seminar Mentales AktivierungsTraining (MAT) in Potsdam

Einfach mal den Kopf klären, geistige Frische tanken und sich besser konzentrieren können: Die Tinnitus-Selbsthilfegruppe Potsdam hat am 18. September 2021 ein MAT-Seminar mit Frau Petra Michaelis (<https://www.michaelis-gehirntraining.de>) veranstaltet. Dass dieses Seminar möglich geworden ist, hat das Leitungsteam der Gruppe selbst überrascht und gerne schildern wir den Weg, der im Rückblick gar nicht mehr so schwierig war, wie er ursprünglich aussah.

Die Selbsthilfegruppe ist im Nachgang zu einem Tinnitus-Betroffenen-Seminar entstanden, das Tamara Oetting von der Außenstelle der DTL in Berlin im August 2018 in Potsdam organisiert hat. Teilnehmende an jenem Abend haben sich auf Initiative von und begleitet und angeleitet durch Tamara Oetting erstmals im November 2018 zusammengesetzt und sich bereit erklärt, eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen.

Eine wichtige Voraussetzung für die Arbeit einer Selbsthilfegruppe ist der Gruppenraum. Untergekommen sind wir in den Räumen des Selbsthilfekontakt- und Informationszentrums Potsdam e.V. (SEKIZ), wo wir uns seither ein bis zwei Mal im Monat zu äußerst günstigen Bedingungen treffen können. Auch am ersten Gruppenabend im Januar 2019 sind wir von Tamara Oetting noch unterstützt worden und seither „schwimmen wir alleine“. Seit November 2019 sind wir als Selbsthilfegruppe in der DTL registriert.

Eine Selbsthilfegruppe braucht Geld und Tamara Oetting hat uns beim ersten Antrag auf Pauschalförderung unterstützt. Dadurch ermutigt haben wir im Jahr 2020 einen Antrag auf Projektförderung 2021 bei der Landeshauptstadt Potsdam gestellt; es kam uns vor wie kopfüber ins Abenteuer gestürzt, hatten wir doch bis dahin nur geringe Erfahrungen im Stellen von Anträgen, waren allerdings

überzeugt, dass wir das Antragstellen üben müssten. An einen Erfolg beim ersten Antrag auf Projektförderung hatten wir nicht ernsthaft geglaubt.

Eine der Antragshürden ist der Inhalt des Projekts. Was könnte denn unser erstes Projekt sein, das wir auch realistisch organisieren und durchführen können? Das war die Frage und die Antwort haben wir in den Heften 3/2017, 4/2018 und 2/2020 des Tinnitus-Forums (TF) gefunden: Mentales AktivierungsTraining. Besonders angesprochen hat uns der Erfahrungsbericht der Selbsthilfegruppe Bremen im TF 2/2020 über ein MAT-Wochenende mit Frau Petra Michaelis als Trainerin und Dozentin. Sehr hilfreich waren die dort veröffentlichten Kontaktdaten.

Um eine Antragsgrundlage zu bekommen, haben wir uns schnell, unkompliziert und vor allem unverbindlich auf die Konditionen eines

eintägigen Seminars in Potsdam im Jahr 2021 verständigt. Für die Unverbindlichkeit sind wir besonders dankbar gewesen, denn so konnte der Projektantrag eingereicht werden, von dem wir zu dem Zeitpunkt nicht wussten, ob er so oder mit Abstrichen oder gar nicht genehmigt werden würde. Ohne eine finanzielle Zuwendung hätten wir das Seminar nicht durchführen können, denn dann wären die Teilnahmebeiträge zu hoch gewesen.

Zu unserer großen Freude wurde der Antrag auf Projektförderung von der Stadt Potsdam bewilligt. Ursprünglich sollte das Seminar im Frühjahr 2021 stattfinden. Da die Corona-Lage im Frühjahr 2021 unübersichtlich und Gruppentreffen in Innenräumen nur unter sehr erschwerten Bedingungen zulässig waren, konnten wir uns mit Frau Michaelis unkompliziert auf den Herbst 2021 verständigen. Von der ersten Kontaktaufnahme mit Frau Michaelis bis zum Seminartag waren letztlich 15 Monate verstrichen und wir sehr dankbar, dass die Seminarkonditionen unverändert blieben. So gab es insbesondere keine Probleme mit dem Projektbescheid.

Und kann MAT den Tinnitus reduzieren oder verschwinden lassen? Ist MAT mehr als Gedächtnistraining? Was bringt MAT beim Tinnitus? Über diese Fragen hat die Selbsthilfegruppe mehrere Male diskutiert und auch aufgrund der Beiträge in den TF-Heften herausgefunden, dass MAT beim Leben mit dem Tinnitus mittelbar positiv wirken kann. Viele Tinnitus-Betroffene ermüden schnell, die geistige Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit können über Tag nicht durchgehend auf hohem Niveau gehalten werden. An dieser Stelle wirken die Übungen des MAT: Das Denken gelingt leichter, die Aufmerksamkeitsspanne wird vergrößert,

die Anspannung beim Denken verringert sich. Und das Ganze bei einem Einsatz von zehn Minuten Übungszeit pro Tag.

Nun zum Seminartag mit einer Dauer von sechs Zeitstunden am 18. September. Schon die Vorstellungsrunde mit Frau Michaelis lief wunderbar und ließ ahnen, worin das Aktivierungstraining besteht. Eine der ersten wichtigen Informationen war nämlich, dass das Gehirn Bilder besser verarbeitet als abstrakte Ziffern. So wurden in der Kennenlernrunde Namen (z.B. meiner: Gerhard) mit Gemüsesorten mit demselben Anfangsbuchstaben (bei mir: Gurke) verbunden. Wir untereinander kannten uns ja schon mit Namen; es war frappierend, wie schnell wir alle die Gemüsesorten der anderen wussten, und auch, wie schnell Frau Michaelis unsere Namen auswendig konnte.

Der Vormittag bestand aus einem theoretischen Input und vielen Übungen. Die machen Spaß und tatsächlich habe ich mich auf einmal freier und luftiger in meinem Kopf gefühlt.

Am Nachmittag ging es dann in den nahe gelegenen Babelsberger Park zum Üben unter freiem Himmel (BrainWalking). Lustige und einfach durchzuführende Übungen alleine, zu zweit, im Stehen und im Gehen, mit und ohne Hilfsmittel, haben viel Freude gemacht. Der Abschluss war dann wieder in unserem Trainingsraum und wir haben allesamt sehr zufrieden, wenn auch müde das Seminar beendet.

Und das Fazit? MAT lohnt sich. Es macht nicht nur Spaß, sondern hinterlässt ein spürbares Wohlgefühl im Kopf. Die Anstrengung mit dem Förderantrag hat sich gelohnt. Die



Die Seminarleiterin.

Organisation des Seminars hat schon viel Zeit gekostet, aber dies hat sich vollkommen ausgezahlt. Und die Nachhaltigkeit? Jeden Tag zehn Minuten üben und die Gehirnleistung verbessert sich. Ist so einfach, wenn auch nicht einfach durchzuhalten.

Wir sind übrigens gut mit Unterlagen, Beispielen und Hinweisen ausgestattet worden, auf deren Basis Selbstübungen gut möglich ist.

Und es gibt einen gar nicht beabsichtigten Nebeneffekt: Die Übungen sind wunderbar geeignet für den Einstieg in die Gruppentreffen. Eine oder zwei Übungen zu Beginn unserer monatlichen Gruppenstunde machen Freude, schaffen ein positives und leichtes Klima und lassen unmittelbar spüren, dass nicht alles im Leben von Tinnitus-Betroffenen schwer sein muss.

Jetzt bleibt mir, Frau Michaelis sehr zu danken, auch dafür, dass sie die lange Reise nach Potsdam unternommen hat, und ein großer Dank geht auch an die Landeshauptstadt Potsdam, die die Projektförderung gewährt hat; ohne die finanzielle Förderung wäre das Seminar nämlich so nicht durchführbar gewesen. Mit dem Seminartag ist die Arbeit mit dem Projektbescheid übrigens noch nicht zu Ende; es steht noch der Verwendungsnachweis aus. Und dann wartet schon der nächste Antrag auf Pauschalförderung für 2022 und auch eine nächste Projektförderung für 2022 ist bereits beantragt. Fast fühlen wir uns wie Projektantragsprofis ...

Bericht und Fotos: Gerhard Donie.



Die Gruppe in Aktion.