



Mainzer Aktionswoche der
Seelischen Gesundheit 2016



Gesund bleiben. Gesund werden.
Resilienz und Recovery.
Jubiläum GPV Mainz und Territorio e.V
4. bis 7. Oktober 2016

Der Recovery-Weg der Verwandlung – achtsame Schritte durch das Labyrinth psychischer Krisen

- Welche Faktoren tragen dazu bei, die seelische Widerstandskraft zu stärken?
- Wie können diese in das eigene Leben integriert werden?
- Welche Aussichten auf Gesundung bestehen, wenn Menschen von einer psychischen Krise betroffen sind?

Recovery - eine achtsame Verwandlung...

Zentrale Themen

Zunahme psychischer
Störungen

Bedeutung der Prävention

Ressourcen und
Selbstheilungskräfte

Resilienz-Förderung



Resilienz

(Deutschen Resilienz-Zentrum – Prof. Lieb)

„Stressbedingte Störungen betreffen schätzungsweise jedes Jahr 120 Millionen EU-Bürger. Das entspricht etwa 30 Prozent der Bevölkerung. Meist wird den Betroffenen medizinische Hilfe erst dann zuteil, wenn bereits signifikantes persönliches Leid vorhanden ist. Eine wachsende Bedeutung kommt daher der Prävention stressbedingter psychischer Erkrankungen zu.“

Menschen verfügen über Ressourcen, Schutz- und Selbstheilungskräfte

„Resilienz besteht, wenn Individuen trotz großer mentaler oder körperlicher Belastungen nicht oder nur vorübergehend erkranken.“

Eine Fokussierung auf Mechanismen, die der Resilienz zugrunde liegen, sowie deren gezielte Förderung verspricht wichtige Impulse für die psychiatrische Forschung und eröffnet neue Chancen für Betroffene.“



Recovery - eine achtsame Verwandlung...

Zentrale Themen

➤ Ganzheitliche
Veränderung

➤ Chance

➤ Sinn

➤ Wachstum



Der Recovery-Weg

(Personal Recovery nach William Anthony)

„ist ein zutiefst **persönlicher, einzigartiger Veränderungsprozess** im Hinblick auf die **Einstellungen, Werte, Gefühle, Ziele, Fähigkeiten und/oder Rollen** eines Menschen im Leben und

eine **Möglichkeit**, auch mit den Einschränkungen durch die Erkrankung ein **befriedigendes, hoffnungsvolles und aktives Leben zu führen.**

Recovery beinhaltet die Entwicklung einer neuen **Bedeutung und eines neuen Sinns im Leben,**

während man über die katastrophalen Auswirkungen der psychischen Erkrankung **hinauswächst.“**

Das Recovery-Modell ist ein Konzept, das sich mit dem eigenen Genesungspotenzial psychisch erkrankter Menschen befasst.
Der persönliche Prozess der Wiedergesundung steht im Mittelpunkt.

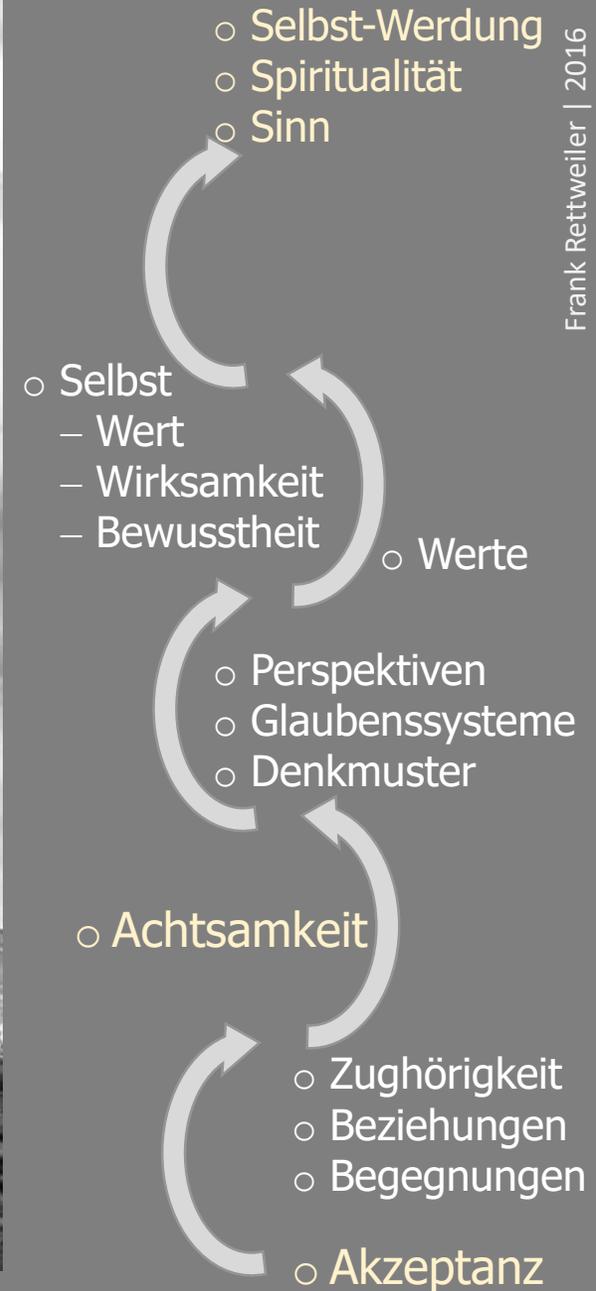


ÜBER LEBENS WEGE

aus dem Labyrinth der psychischen Krise



Glück ist das Gefühl, auf dem richtigen WEG zu sein.



LEBENSKRISEN ÜBER LEBENS WEGE

„Mitten im Winter
habe ich schließlich gelernt,
dass es in mir
einen unbesiegbaren Sommer gibt.“

Albert Camus





"Alles wirkliche Leben ist Begegnung"

Elementare Bedürfnisse

- gesehen werden
- gehört werden
- respektiert werden
- sich sicher fühlen
- sich dazugehörig fühlen
- Mitgefühl spüren
- geliebt werden

„Der Mensch wird am Du zum Ich.“

Begegnungen, Beziehungen
und Zugehörigkeit



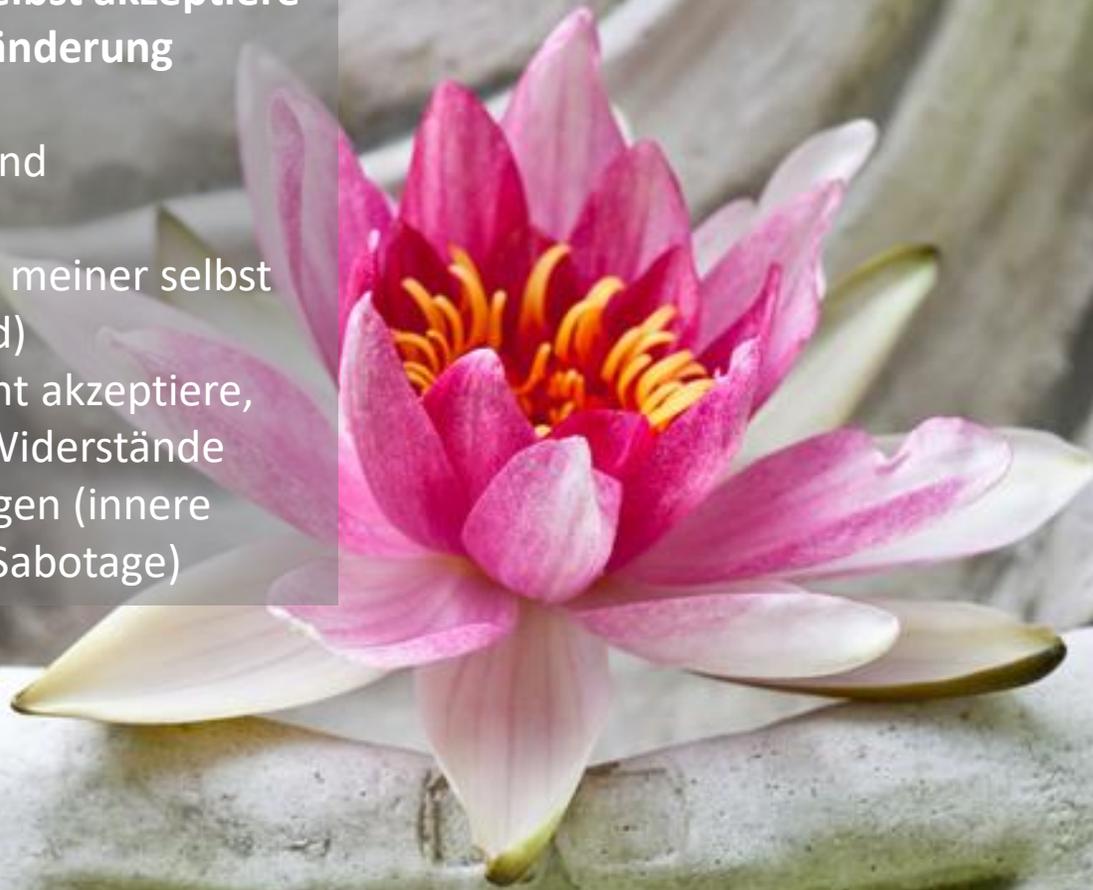
Dort wo LEID auf
Unverständnis und Unwissen und
Ignoranz und auf (Ver)Urteilung trifft
wird Leid verstärkt

Dort wo LEID auf
Verständnis und Wissen
und Achtung trifft
wird GEMEINSCHAFT UND HEILUNG MÖGLICH

Werte und Haltung

Erst, wenn ich mich selbst akzeptiere wie ich bin, kann Veränderung stattfinden.

- mit allen Fehlern und Unzulänglichkeiten
- bedingungslos, um meiner selbst willen (wie ein Kind)
- Wenn ich mich nicht akzeptiere, entstehen innere Widerstände gegen Veränderungen (innere Blockaden, Selbst-Sabotage)



**Erst, wenn ich eine Krise radikal akzeptiere, kann Veränderung stattfinden. (<> Verleugnen, Verdrängen)
Wenn ich nicht akzeptiere, dass ich ein Problem habe, entstehen innere Widerstände gegen Veränderungen, innere Blockaden, Reibungsverluste, Sabotageeffekte**

Radikale Akzeptanz

„Akzeptiere deine Vergangenheit.
Sie ist nicht mehr zu ändern.
Sie ist, wie sie ist.“

„Es ist wie es ist, sagt die Liebe.“



„Bei radikaler Akzeptanz geht es darum, „wie man vom Leiden zum Leben kommt, zu einem reichen, selbstbestimmten, sinnerfüllten Leben – und das mit (nicht trotz) der eigenen Geschichte, mit all den Erinnerungen, mit der Angst und mit der Traurigkeit, die man manchmal in sich trägt.“

Radikale Akzeptanz



Leben im Hier und Jetzt

„Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.“

„Loslassen bedeutet, sich ganz bewusst dem Strom der Augenblicke hinzugeben, es bedeutet, dass man aufhört, Dinge erzwingen zu wollen, Widerstand zu leisten, oder für etwas zu kämpfen.“

„Glück entsteht aus Achtsamkeit im Sein.“

Achtsamkeit – im Hier und Jetzt

„Wer ein WARUM zu leben hat,
erträgt fast jedes Wie.“



Krisen sind häufig Auslöser für eine existenzielle Suche,
die auf eine tiefere Essenz ausgerichtet ist,
gerade auch unter den widrigen Umständen.

Es braucht einen

- vagen **Anziehungspunkt**,
- von dem **Hoffnung**
- und eine **innere Kraft** ausgeht.

„Wenn Leben überhaupt einen Sinn hat,
dann muss auch Leiden einen Sinn haben.“

- Was erwartet das Leben noch von mir (trotz „der ganzen Katastrophe“)?
- Welche Lebensperspektive gibt es?
- Was will die Krankheit mir sagen, was könnte die Botschaft sein?
- Ist die Krise vielleicht eine Chance, eine Art „Heldenreise“?



„Liebe dich selbst wie deinen Nächsten.“

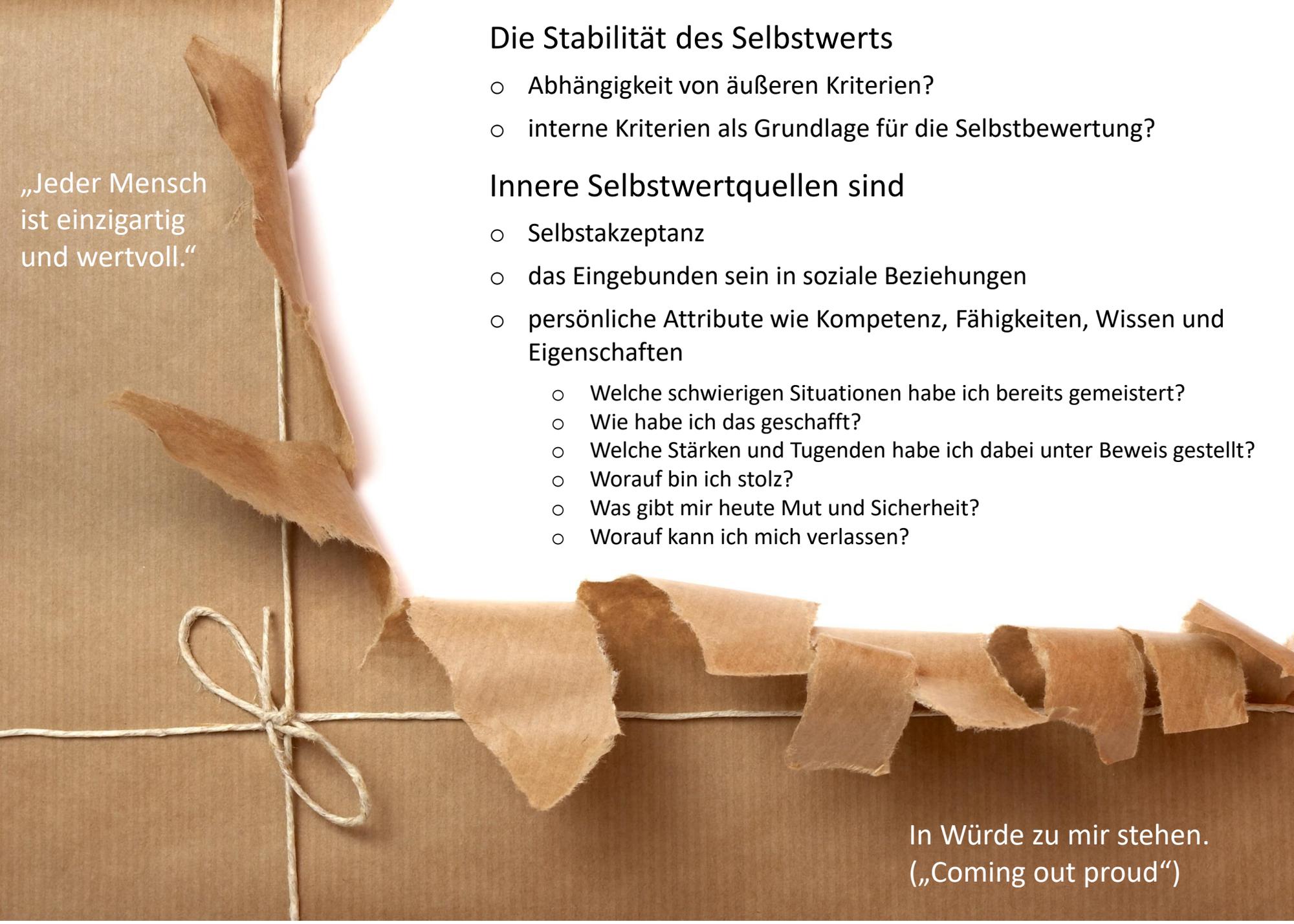
"Der große Bösewicht heißt
Selbstverachtung,
Selbsthass und
Unzufriedenheit-mit-mir-selbst."
Anthony de Mello

Unsere Selbstkritikprogramme
suggerieren uns,

- dass wir allen Anforderungen an uns vollumfänglich gerecht werden müssen
- dass wir endlich all unsere Unzulänglichkeiten und Schwächen abstellen müssen
- dass wir es allen Recht machen müssen
- dass wir die Kontrolle behalten müssen
- und das alles möglichst sofort...

„Ich bin ich und ich bin ok.“

Selbstachtung und Selbstfürsorge



„Jeder Mensch ist einzigartig und wertvoll.“

Die Stabilität des Selbstwerts

- Abhängigkeit von äußeren Kriterien?
- interne Kriterien als Grundlage für die Selbstbewertung?

Innere Selbstwertquellen sind

- Selbstakzeptanz
- das Eingebunden sein in soziale Beziehungen
- persönliche Attribute wie Kompetenz, Fähigkeiten, Wissen und Eigenschaften
 - Welche schwierigen Situationen habe ich bereits gemeistert?
 - Wie habe ich das geschafft?
 - Welche Stärken und Tugenden habe ich dabei unter Beweis gestellt?
 - Worauf bin ich stolz?
 - Was gibt mir heute Mut und Sicherheit?
 - Worauf kann ich mich verlassen?

In Würde zu mir stehen.
(„Coming out proud“)

Selbstwert



„Wir sind, was wir denken.
Alles, was wir sind, entsteht in unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.“

Denkmuster

Sich von Gedanken lösen

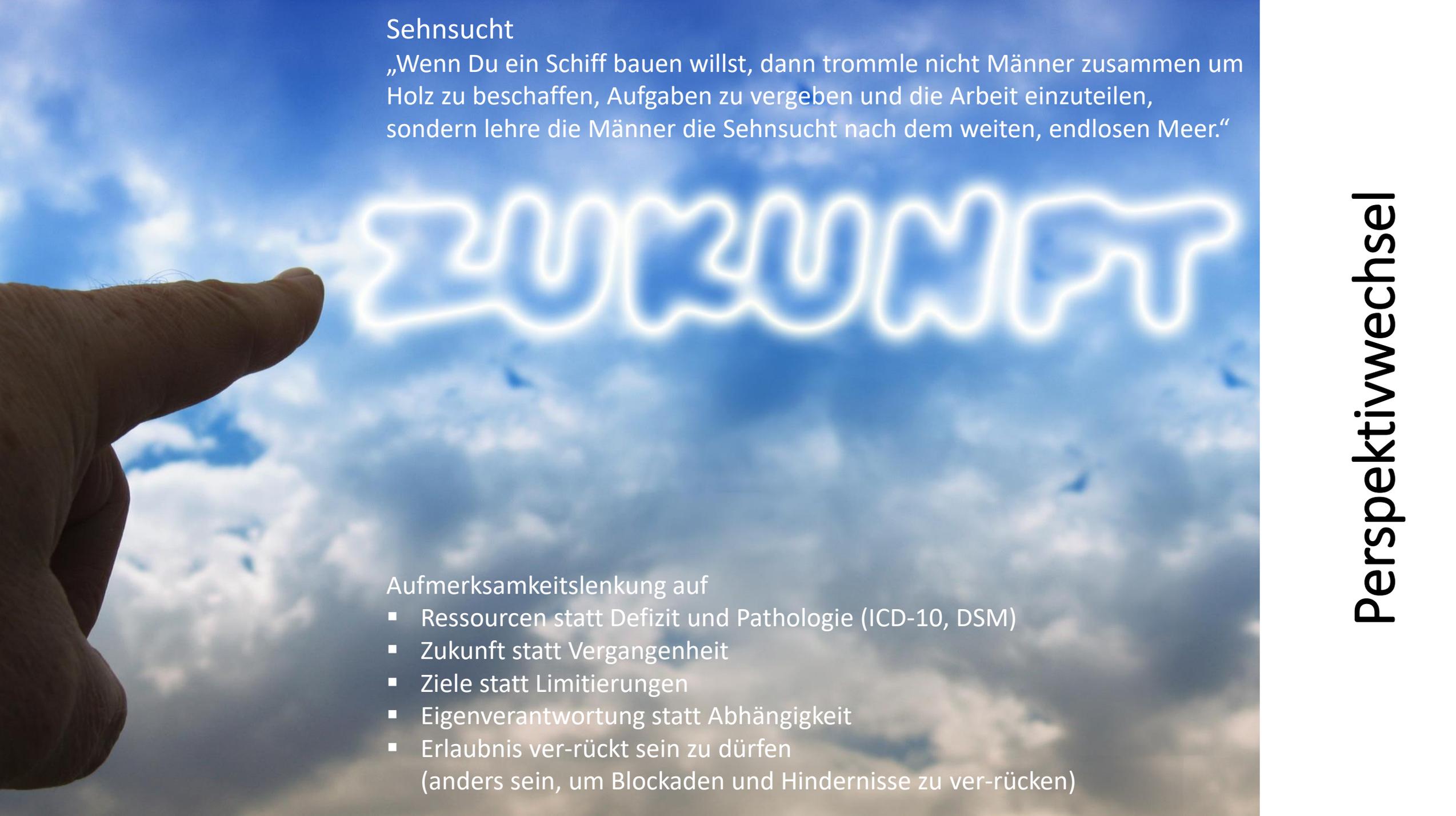
1. Gedanken als das sehen, was sie sind
- Worte und Bilder –
und sich aus der Umklammerung der Gedanken lösen
2. Gedanken kommen lassen, da sein lassen, und gehen lassen –
3. Sich fragen, ob sie nützlich / hilfreich sind,
statt ob sie „wahr“ oder „falsch“ sind

Der menschliche Geist ist...

eine Wortmaschine...
eine Schallplatte mit einem Sprung...
ein Karussell, das im Kreis dreht...
ein Seismograph, der treffsicher Probleme
kommen sieht...
ein verwirrendes Labyrinth...
ein aufgewühlter Teich, mit Wellengang und einer
Schlammschicht darunter...

Sehnsucht

„Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“

A hand is visible on the left side of the frame, pointing towards the word 'ZUKUNFT'. The word is written in large, glowing, white-outlined letters that appear to be floating in the sky. The background is a bright blue sky with scattered white clouds. The overall mood is one of hope and aspiration.

ZUKUNFT

Aufmerksamkeitslenkung auf

- Ressourcen statt Defizit und Pathologie (ICD-10, DSM)
- Zukunft statt Vergangenheit
- Ziele statt Limitierungen
- Eigenverantwortung statt Abhängigkeit
- Erlaubnis ver-rückt sein zu dürfen
(anders sein, um Blockaden und Hindernisse zu ver-rücken)



Selbstmotivation und Selbstwirksamkeit

1. Akzeptiere deine Vergangenheit.
Akzeptiere das Leben.
2. „Erkenne, dass Vermeidung zu Leid führt“
3. Suche das wertvolle Leben. Frage dich: Wie will ich leben?
4. Du hast eine Wahl. Wähle.
5. „Der Weg entsteht beim gehen.“ und „die längste Reise beginnt mit einem Schritt.“

Wahrnehmungslenkung

1. Nur einmal angenommen ...
ich könnte es schaffen ...
trotz oder gerade wegen aller Erfahrungen und Rückschläge ...
Was würde dann sein?
Was wäre anders, attraktiver, besser, schöner ...?
2. Positive Erfahrungen ermöglichen, aus kleinen Erfolgserlebnissen größere machen:
Was hat sich verbessert?
Wofür bin ich dankbar?
Wie kann ich positive Erfahrungen schätzen und nutzen?

„Du kannst zwar die Wellen nicht aufhalten,
aber du kannst lernen zu surfen.“



Selbstreflexion

- Was triggert mich und wie kann ich mit diesen Auslösern besser umgehen?
- Welche Schwierigkeiten habe ich wie gemeistert?
- Welche Fähigkeiten und Erfahrungen haben geholfen?
- Wie kann ich Veränderungen offen und bereit begegnen?
- Wie kann ich meine Widerstandsfähigkeit stärken?
- Was trägt zu einem befriedigenden und sinnerfüllten Leben bei?

Krisen-Kompetenz und
Rückfallprophylaxe

Achtsame Schritte

durch das Labyrinth psychischer Krisen -
Begleitung Betroffener auf dem Verwandlungsweg

Wege entstehen beim Gehen

ORIENTIERUNG STABILISIERUNG HALTUNG SELBSTBILD UMDENKEN TRAINIEREN

Sinn
Werte

Beziehungen

Akzeptanz
Achtsamkeit

Identität
Selbstwert
Selbst-
wirksamkeit
Motivation

Denkmuster
Perspektiv-
wechsel

Krisen- und
Rückfall-
kompetenz



Aus dem engen Kokon
der Krise...



... zurück in mehr Freiheit
und Selbstverantwortung

Der Weg der Verwandlung ist für mich...

- immer eine **Antwort auf einen unüberhörbaren, unausweichlichen Ruf des Lebens**
- zu Beginn ein **Ringeln, um das (Über-)Leben**
- eine **Reise in die (Un-)Tiefen der Seele** und ein Auftauchen aus den Katastrophen der Krankheit
- eine **Heldenreise**, die zum Kampf mit den eigenen Dämonen auffordert
- die **Begegnung mit dem „Schatten“**, den unerwünschten und daher unterdrückten Teilen der Persönlichkeit, die in das Unbewusste abgeschoben waren.
- eine **existenzielle Veränderungserfahrung**, die das bisherige Leben, das Denken und das Fühlen ad absurdum führt, „auf den Kopf stellt“, „durchmischt“, „durch den Wolf dreht“, „pulverisiert“...

- ein **Eingeständnis** meiner Grenzen und Beschränkungen
- eine Form von **Annahme und Akzeptanz** (Selbstakzeptanz, radikale Akzeptanz)
- ein Ausdruck von **Kreativität**, eine neue befriedigende Daseinsform zu (er-) finden.
- eine besondere **Form des inneren Wachstums, der Reifung**
- eine Form der **Selbstwerdung**, „von der Raupe zum Schmetterling“

- häufig ein **Weg zu mehr Klarsicht und Spiritualität**
- immer auch ein Ausdruck der **Demut** und der **Dankbarkeit**
- letztlich ein **Geschenk** des Lebens
- Immer **eine neue Chance**

WAS ? | WIE ? | WOFÜR ?

WAS ? | WIE ? | WOFÜR ?

A path of stepping stones on a gravel surface. The stones are arranged in a slightly curved line, leading from the top left towards the bottom right. The gravel is light-colored and textured. The stones are dark brown and have a rough, natural appearance.

RECOVERY is a DISCOVERY

**Der Weg der psychischen
Gesundheit ist eine
Entdeckungsreise...**

**... und der Weg
entsteht beim Gehen.**

Herzlichen Dank!