

UPK, Öffentlicher Vortrag

# Recovery, Hilfe zur Selbsthilfe



28. Mai 2015

---

## Kleine Achtsamkeit

---

Ich glaube, dass Sie, durch Ihre aktive Mitwirkung vom heutigen Abend mehr mitnehmen können. Als Einstieg in das Thema des heutigen Abends bitte ich Sie daher nicht nur um Ihre Aufmerksamkeit auf uns, sondern auch auf Sie selbst.

Aus dem ganzen Durcheinander, der Hetze und Aufregung des Alltags, können wir uns mit etwas Übung, jederzeit zurück zu uns bringen. Egal wo Sie sind, ob Sie stehen, sitzen, liegen, was auch immer.

Wenn Sie mögen, schliessen Sie jetzt die Augen.

Spüren Sie sich. Konzentrieren Sie sich ganz auf sich selbst. Spüren Sie Ihren Atem, Ihren Herzschlag, die Sitzfläche, wie fühlt die sich an, ist das bequem. Wenn die Gedanken abschweifen, erkennen Sie es, lassen Sie es zu und kehren wieder zu sich zurück.

Wo sind meine Füsse, wie fühlen die sich an, oh, der Schuh ist zu eng, die Nase beisst.

Nur spüren, annehmen, aber nicht werten. Wenn die Nase beisst, fühlen, wie das ist, was tut das mit mir, dass es da beisst. Nichts machen, nur fühlen und neutral annehmen. Wenn die Gedanken abschweifen, es einfach annehmen und wieder zurückkommen, nichts erzwingen, nichts wollen, nichts planen, nur Fühlen.

...

Wichtig ist bei dieser kleinen Übung, dass Sie nur sich fühlen und nichts tun, ausser nicht wertend fühlen, annehmen, was da kommt.

Diese kleine Achtsamkeit mit sich selber braucht nicht viel Zeit und man kann sie überall und jederzeit anwenden, um sich einen Augenblick rausnehmen, zu erden und zu sich zu kommen.

Nach einiger Zeit werden Sie feststellen, dass Ihnen Ärger und Stress weniger anhaben kann. Das nicht wertende Annehmen kann helfen, auch schwierige Situationen anzunehmen und sich nicht zu ärgern. Ärger und Stress vernichtet Energie, die wir besser für schöne, konstruktive Dinge brauchen sollten.

Nun, wo wir alle achtsamer geworden sind, können wir uns nun ganz auf die spannenden Ausführungen über Recovery, die Hilfe zur Selbsthilfe, von Franziska Rabenschlag einlassen.

Für sie dürft Ihr natürlich die Augen wieder öffnen.

## Recovery aus Erfahrung

Warum stehe ich hier und erzähle Euch etwas über Recovery?  
Was ermächtigt mich dazu?

Ich bin Experte aus Erfahrung. 2005 war ich für 6 Monate vollstationär auf der Depressionsabteilung, hier in der UPK. Das hatte natürlich seine Gründe und Geschichte. Und ich entwickelte eigene Recovery Projekte.

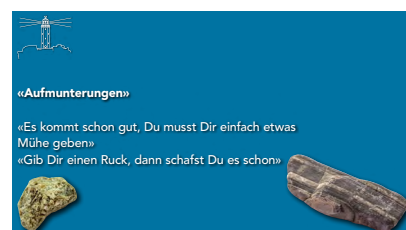
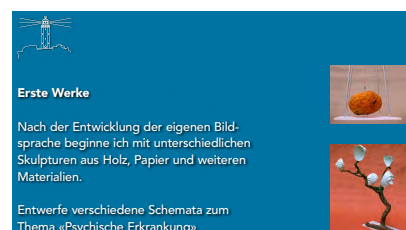
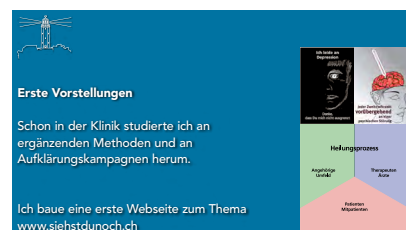
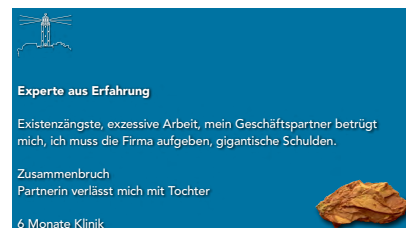
Wie jede psychische Erkrankung hat auch meine Geschichte, viele Ursachen. Das erste Trauma, an das ich mich erinnern kann, erlebte ich 1969 mit fünf Jahren. Damals ging ich in den Ferien in Spanien verloren und wurde von Touristen erst am folgenden Abend wieder aufgefunden. Als weiteres Beispiel mag ein Sportlager dienen, in dem ich beim Lagerleiter einquartiert wurde. Schon am ersten Abend musste ich feststellen, dass dieser auf kleine Jungs steht. Ich war damals 12 Jahre alt.

Das Fass zum Überlaufen brachte meine Firmengründung. Ich arbeitete Tag und Nacht, hatte eine riesige Verantwortung meinen 14 Mitarbeitern gegenüber und versuchte meine frisch gegründete Familie über Wasser zu halten. Ich hatte riesige Existenzängste und es stellte sich heraus, dass mich mein Geschäftspartner betrog. Ich erlitt einen totalen Zusammenbruch. Ich verlor alles: Familie, Gesundheit, Firma, soziales Netzwerk, alles weg.

In der Klinik machte ich mir schon damals Gedanken über ergänzende Behandlungsmethoden. Den Trialog z. B. kannte ich noch nicht, machte aber schon damals eine Grafik, die genau das ausdrückte.

Mit voller Wucht bekam ich nun zu spüren, was es heisst, psychisch krank zu sein. Nach einem Skiunfall wird man im Spital besucht, und es werden Blumen und Leckereien mitgebracht. In der psychiatrischen Klinik wurde ich nicht besucht, obwohl man wusste, wo ich bin.

Nach der Klinik ging ich noch ca. 18 Monate in eine Tagesstruktur. In dieser Zeit suchte ich wieder den Kontakt zu Freunden und Bekannten. Das gab ich aber bald wieder auf. Vor allem, weil ich ständig «Aufmunterungen» wie: «Es kommt schon gut, Du musst Dir einfach etwas Mühe geben», oder «Gib Dir einen Ruck». Oder Ähnliches zu hören bekam.



Doch, ein psychisch Kranker, z. B. ein an Depression leidender Mensch ist schlicht nicht in der Lage mehr zu tun. Er geht schon längst am Limit. Denn er will unbedingt wieder funktionieren und vor allem, er will wieder arbeiten. Wieder zu arbeiten, ist die Bestätigung, dass man das Leben wieder im Griff hat.

Mit Kalendersprüchen abgefertigt zu werden, war nicht, was mir gut tat. So zog ich mich wieder zurück. – Prompt: «Bist ja selber schuld, wenn Du Dich verkriechst.» – Die Tagesstruktur dagegen war hilfreich. Ich konnte mich mit anderen Menschen austauschen und ich durfte meine Kreativität leben.

Doch eigentlich wollte ich doch wieder arbeiten. Ich war doch gut ausgebildet, dachte ich. Gut, mein letzter Einsatz auf meinem letzten Beruf war auch schon viele Jahre zurück. Und die Entwicklung rauscht unaufhaltsam weiter. Doch ich wollte auf meinen letzten Beruf zurück.

Ich sehnte mich so nach konstruktiver Entwicklung, dass ich mich mit grossartiger Hilfe diverser Akteure durchsetzte und in der Druckvorstufe der Druckerei des Bürgerspitals anfangen konnte. Lange war ich allerdings nicht auf meinem Beruf tätig, da mittlerweile mein Fachwissen einfach zu sehr veraltet war. Heute arbeite immer noch im BüSpi, einfach nicht auf meinem Beruf.

Mit der Zeit lernte ich, immer mehr auf mich zu hören.

Was hat das mit Recovery zu tun?

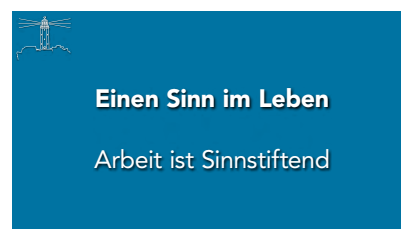
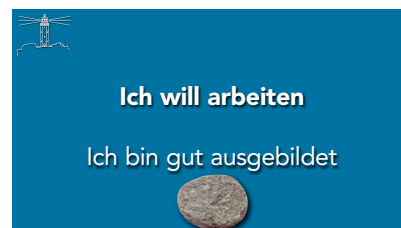
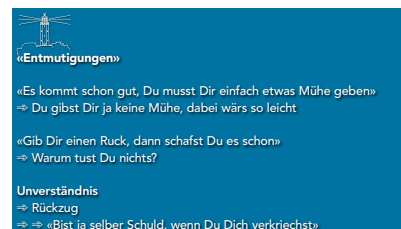
Vielleicht fangen wir mit etwas an, was jeder mit sich herumträgt: seinen Rucksack. Es wird ja gesagt, dass jeder seinen Rucksack selber tragen muss. Mancher Rucksack erscheint zunächst sehr schwer.

Schauen wir Mal rein. –

Was haben wir denn da? –

Ein Stein, der ist so schwer. Den legen wir einmal beiseite. –

Was haben wir noch? Eine Zange, ein Hammer, einen Schraubenzieher; Werkzeuge! – Also nicht alles, was wir mit uns herumtragen, ist einfach «nur» Ballast. Wir haben auch Werkzeuge dabei. Offensichtliche und weniger offensichtliche. Erfahrungen. Oft glauben wir sie seien Ballast, doch beim genaueren Hinsehen, sind das sehr wertvolle, oft sogar sehr beständige Werkzeuge.



Unsere Erfahrungen sind ein riesiger Schatz. Oft bewerten wir Erfahrungen oder Erinnerungen einfach negativ. Durch die negative Bewertung empfinden wir sie als belastend. Doch auch schwierige Erinnerungen können – wenn sie wenigstens neutral bewertet werden – wertvolle Werkzeuge werden, die wir von unserem Rucksack in unsere Schatzkiste legen können.



Die «schlechten» Erinnerungen, als Werkzeuge zu verstehen, ist nicht sooo naheliegend. Doch es gibt noch etwas nahe liegenderes. Etwas, aus dem jeder schöpfen kann. Etwas, was in der tiefsten Krise verschüttet sein kann, aber grundsätzlich hat es jeder. – Vorschläge?

Wünsche – Träume!

Gibt es etwas Kraftvolleres, etwas Mächtigeres, als einen Traum?

Wer von Euch hat schon seine Wünsche oder seine Träume, als Werkzeug angesehen?

Warum denn nicht? Warum sollten wir auf ein so kraftvolles Werkzeug verzichten? Natürlich können wir unsere Träume nicht so umsetzen, wie wir sie träumen. Gerade bei Psychosebetroffenen ist grosse Vorsicht geboten. «Was würdest Du am liebsten tun?» Träume sagen viel über uns, über versteckte Fähigkeiten und über unsere Bedürfnisse.

«Recovery», Hilfe zur Selbsthilfe hat viel damit zu tun, mich, meine Bedürfnisse, meine Wünsche und meine Ressourcen zu kennen und damit zu arbeiten. Es gilt die Entdeckerlust, die uns modernen Menschen auszeichnet, wieder zu wecken. – Mein Traum war als Panoramafotograf zu arbeiten.

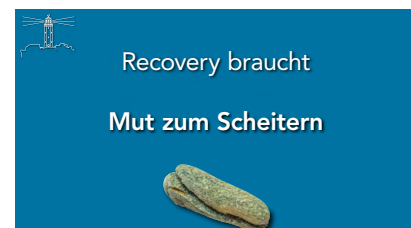
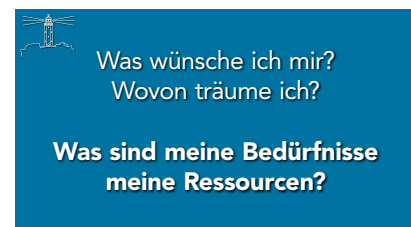
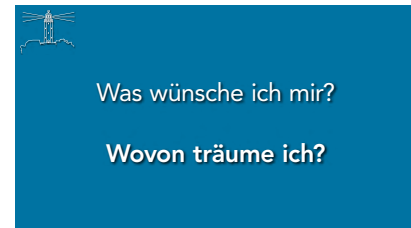
All die Angebote von Ergotherapie über Tagesstrukturen, bis zu Sportangeboten sind ganz vernünftig, um einen Menschen nicht weiter absacken zu lassen, ihn aufzufangen, ihn zu beschützen. – Recovery ist aber mehr, viel mehr. Recovery bedeutet wieder ein Ziel zu suchen, zu finden und zu verfolgen. Oft sieht man einfach keinen Weg mehr und geht trotzdem weiter, auf der Suche nach einem Weg. Recovery bedeutet auch Mut zum Scheitern. Aus dem Scheitern lerne ich, es besser zu machen, oder nach einer neuen Lösung zu suchen. «Ich muss scheitern dürfen!» Niemand ist ohne Fehler. Wir machen sie täglich, meist ohne grosse Folgen. Warum soll man das ausgerechnet denen verwehren, die sich wieder finden – sich wieder erfinden müssen?

Immer, wenn mir etwas gelang, gab mir das eine riesige Energie.

Bin ich gescheitert, brauchte ich eine Umgebung, die mich mit Verständnis auffing und mir keine Vorwürfe machte. «Ich habe Dir doch gesagt, dass das nicht gut kommt!» Ist dann keine Hilfe.

«Was können wir gemeinsam tun, damit so etwas eher weniger passiert?»

Ist hingegen sehr hilfreich.





Recovery bedeutet auch, sich selbst immer wieder herauszufordern. Das heisst, ich muss mich, meine Ressourcen, meine Grenzen gut kennen und respektieren. Jeder hat seine Grenzen. Gut, wenn man diese kennt, dann kann ich diese Grenzen auch ganz bewusst versuchen zu erweitern. Grenzen sind nicht einfach gesetzt, sie sind erweiterbar. Schrittmchen für Schrittmchen. Für einen psychisch erschütterten Menschen bedeutet das, dass er auf eine anregende und unterstützende Umgebung angewiesen ist, dass er eine abgestimmte Begleitung benötigt.

Mein eigenes, grosses Recovery-Projekt hatte ich ganz alleine auf die Beine gestellt, ohne jede Hilfe von aussen. Niemand glaubte an mich.

Das Projektziel erreichte ich zwar nicht. Trotz dieses «Scheiterns», hatte das Projekt seine Wirkung.

Es gab mir Kraft und einen Weg. Ohne mein «gescheitertes» Projekt könnte ich heute nicht hier stehen und zu Ihnen sprechen.

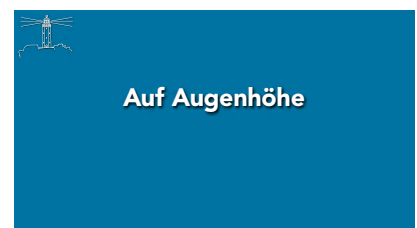
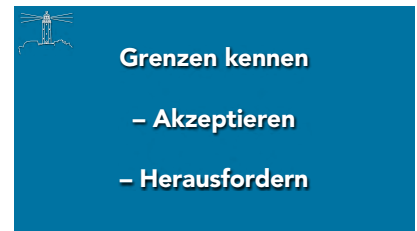
Wie könnte so eine Recovery-Begleitung, so eine Hilfe zur Selbsthilfe aussehen? – Aus meiner Sicht.

Ich bin der Überzeugung, dass das meiste, im Betroffenen selber steckt. Er braucht aber Hilfe, es zu finden. Jeder Mensch ist einzigartig. In diesem Bewusstsein wird klar, dass es keine Allheil-Rezepte gibt, dass man bei jedem wieder von Neuem beginnt. –

Den eigenen Weg, einem Anderen überzustülpen, funktioniert nicht.

Diese Überzeugung wuchs aus meiner eigenen Erfahrung, aus vielen Gesprächen mit anderen Patienten, Fachpersonen und in der Auseinandersetzung, während meiner laufenden Ausbildung zum Peer Psychiatrie. Dabei zieht sich wie ein roter Faden, eine wichtige Erkenntnis: Ratschläge seien sie noch so gut gemeint, sind oft kontraproduktiv. Ratschläge entspringen der eigenen Erfahrung und passen so oft nicht zum Gegenüber. Viel schlimmer wiegt allerdings, dass Ratschläge, schnell als Faustschläge ankommen. Äusserungen wie: «Kommt schon gut», «Du musst Dir einfach etwas Mühe geben», oder «Du musst nur Wollen», sind heftige Tritte in die Magengrube des Betroffenen. Denn im Verständnis des Betroffenen könnte: «Du musst Dir einfach etwas Mühe geben» heissen, dass man sich nicht um eine Verbesserung bemüht, es doch aber ganz einfach wäre. «Du musst nur Wollen». Heisst etwa, dass der Betroffene nicht will, und dass er selber Schuld an seiner Situation ist.

Ja, – wenn ich meine Weisheiten nicht loswerden darf, wie begegne ich dann einem Betroffenen? – Wie jedem anderen Menschen: offen und freundlich, auf Augenhöhe. Wenn ich bereit bin, auf mein Gegenüber einzugehen, kann ich ihn auch nach seinem Befinden oder nach seinen Bedürfnissen fragen. Manchmal braucht das dann Zeit und Geduld. Eine Einladung zu einer Aktivität, einem Ausflug oder zum Essen,



tut dem Betroffenen auch sehr gut, auch wenn dieser solche Einladungen ablehnt.

Wenn ich mich aber nicht mit dem Betroffenen auseinanderzusetzen mag, oder Angst habe etwas falsch zu machen, dann ist der ganz normale Small Talk auch völlig in Ordnung.

Gesunden Menschen erscheinen Menschen mit einer psychischen Erschütterung zuweilen seltsam. Dennoch würden sie meist gerne an der Gesellschaft teilhaben und wünschen keine Sonderbehandlung.

Vor allem Unbill schützen und in Watte packen, hilft ihnen nicht, weil so Fähigkeiten noch mehr verkümmern.


Vermutlich haben Sie jetzt das Gefühl, dass Hilfe zur Selbsthilfe, ein grosses Minenfeld ist. Doch, wenn Sie mit sich und Ihrem Gegenüber, achtsam, nicht vorsichtig, achtsam umgehen, ist ein wichtiger Schritt getan.

Wenn Sie immer ganz bei sich selber bleiben und in ICH-Botschaften kommunizieren, kann viel Gutes passieren. Ganz von alleine.

Ich möchte noch einmal zu meinem Rucksack kommen. – Ich habe behauptet, dass Erfahrungen auch Werkzeuge seien. So weit wohl verständlich. Ich habe aber auch behauptet, dass auch ganz schlechte Erfahrungen, zu Werkzeugen werden können. Das ist vielleicht nicht ganz so naheliegend. Schaut man aber, was Menschen in grossen Krisen alles geleistet haben, kann man diese Idee schon eher nachvollziehen. Starke Persönlichkeiten mit einer grossen Resilienz können aus sich selbst heraus, solche Werkzeuge generieren. Ein «normaler» Mensch wird dabei eher Unterstützung brauchen. Und hier spielen seine Wünsche und Träume eine Rolle. Nicht, um sie umzusetzen, sondern als Hinweise, wohin die Reise gehen könnte. Der Weg bekommt so eine Richtung, vielleicht auch zwei oder drei Richtungen. Für viele Menschen ist das Formulieren und Äussern von eigenen Wünschen schwierig. Gerade in einer Krise. Es braucht aufmerksame Gespräche.


Hat man eine bunte Auswahl an Wünschen und Träumen beisammen, kann man gemeinsam herausfinden, welche Fähigkeiten für deren Realisierung nötig wären, welche Wege in die Nähe führen.

Welche Fähigkeiten er sich selbst zuschreibt, welche er versuchen, entwickeln oder verbessern will. Ideen entstehen. So kann sich mit der Zeit ein immer klarer Weg abzeichnen.




**Auf Augenhöhe**

Small Talk ist auch OK




**Auf Augenhöhe**

Nicht in Watte packen





**1. Achtsam mit sich selber**




**1. Achtsam mit sich selber**

**2. Achtsam mit Ihrem Gegenüber**



**Resilienz**


Psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.



**Sammeln**

**Sortieren**

**Gemeinsam suchen**



Wege zeichnen sich ab

**Eigene Wege**

Damit wären wir wieder bei meinem Stein, meinem vermeintlichen Ballast. Er ist nicht mehr so scharfkantig und gross, wie damals, als er entstand. Heute ist er abgeschliffen, runder geworden und sogar schon richtig angenehm zum Anfassen. – Sicher kennen Sie den Spruch: «Werden Dir Steine in den Weg gelegt, baue damit ein Haus.» – ich bin immer wieder fassungslos ob so viel Gedankenlosigkeit. – Aus fehlenden Möglichkeiten kann ich nichts bauen.

Wir bauen also sicher kein Haus mit unseren Steinen. Sondern wir sortieren und verknüpfen die vielen Informationen aus den Belastungen und Ängsten mit den Wünschen und Fähigkeiten, die nach und nach zum Vorschein treten.

Wenn ich jetzt immer von «WIR» rede, meine ich nicht nur Fachpersonen, sondern jeden. Jeden Angehörigen, Kollegen, Freund, Arbeitskollege, Chef. Wirklich jeder von uns kann einen Rucksack ein Stück tragen oder etwas erleichtern, ein kleines Stück Weg bereiten.

Dazu braucht es kein grossartiges Fachwissen. Alles, was es dazu braucht, ist Achtsamkeit mit sich selber und mit seinem Gegenüber. Und glauben Sie mir, wenn Sie sich etwas mit der eigenen Achtsamkeit befassen, werden Sie feststellen, dass Ihnen das Selbst auch etwas Gutes tut.

Das Recovery jedes Einzelnen ist also das Teamwork von Vielen, bei dem die Bedürfnisse des Betroffenen im Zentrum stehen.

Seien wir also alle achtsam mit uns selber und mit unserem Gegenüber.

Ach ja. Auch ich habe noch einen grossen Traum. Ein altes Haus in den Bergen, das ich zu einem Feriendomizil für erschütterte Menschen umbauen will.

