

Zufrieden sein. können

von Martin Born (17.11.2022)

dies ist kein fachbeitrag. dies ist ein eigenbericht in seiner ganzen subjektivität. ein versuch recovery in der eigenerfahrung, nachvollziehbar zu machen und aber keinen anspruch zu haben es allgemeingültig erklären zu können. denn, recovery ist für jedeN in der definition anders und zutiefst persönlich. Das könnte ich schreiben und das würde ich vertreten wollen, aber es ist bloss meine sicht, es ist bloss eine sicht auf etwas das man konzept nennen möge und das wir, für uns selber, entwickelt haben und das jedeR für sich selber umsetzen darf. recovery kann sowohl der weg sein, als auch das ziel. Es kann bedeuten, dass ich die kontrolle über mich zurückgewinne. Es kann sein, dass ich in die genesung komme. es kann sein, dass ich mich der eigenen kraft wieder sicher werde und rückschläge besser wegstecke. es kann sein, dass es der weg und das ziel in einem ist.



ich bin im rahmen meiner peer-weiterbildung ´16 in berührung mit dem recovery-konzept gekommen und wir haben uns intensiv darin geschult. Ich habe im lehrgang der recovery-fundamente damals folgende defininition niedergeschrieben:

«recovery ist eine geisteshaltung die vor der gesundung im medizinischen sinne nicht halt macht. es ist eine umstellung und neuorientierung mit einem selber als ziel.»

Und diesen ansatz möchte ich, gut zwei jahre später, bestätigen. Das, einem selber, bleibt mir ziel. Ich mache gar nicht gross etwas anders. Ich bin mir bloss bewusst geworden. und ich rücke meine befindlichkeit stärker ins zentrum Und da ist recovery, zu einem guten teil einfach empowerment für mich. In der entwicklung meiner werkzeuge, die mir erlauben einen kontrollierten alltag zu leben.

Der recovery-ansatz bricht sich für mich runter auf: ich verfolge was mir gut tut, ich verhindere was mir schadet. Das ist eigentlich alles für mich und übergeordnete maxime, und es lässt sich so leicht schreiben wie, ich verzichte auf zucker. tatsächlich erinnert mich in meinen eigenen recovery-prozessen vieles an eine diät, mich zu kontrollieren. Ich verfolge was mir gut tut und verhindere was mir schadet. In der planung ! ich komme in die kontrolle. Ich verzichte auf alkohol zum beispiel, er tut mir nicht gut. Ich verfolge meine selbstständigkeit und die egaloidität, mich selber in der kontrolle zu wissen, tut mir gut. Und ich pass auf mich auf in erster linie, ich verzichte darauf routiniert zu funktionieren und verfolge möglichst situatives handeln. Ich habe mit recovery in erster linie gelernt sorge zu mir zu haben, um mich nicht wieder selber zu verlieren. Aber auch das ist für jedeN anders. Ich habe recovery gelernt und ich trage es immer bei mir, auch wenn ich es nur ab und zu bewusst anwende, und ich meine nicht bloss die werkzeuge, sondern das konzept an sich. Ich trage es vor mir her wie eine fahne wenn ich stark bin und ziehe es hinter mir her wenn ich es mir nicht gut geht. Es ist ein bisschen wie atmen oder schwitzen geworden, es ist ständig, aber man ist ihm nicht immer gewahr.

Gestern zum Beispiel war ich nach tagelangem Programmismus an einem Punkt angelangt, wo ich in die Überforderung kam und Angst bekam, dass es mir zuviel würde. Ich habe kurzfristig einen freizeitausflug verschoben und mir Zeit verschafft, in die Erholung zu kommen. Das ist mein Main Skill und das habe ich durch Recovery gelernt, nein sagen zu können, um mich in den richtigen Momenten zu schonen. Ich habe mich nie geschont, in der Arbeit, in den Drogen, in der Psychose. Ich habe aber auch gelernt, ja zu sagen, zum Glück, zu der Freude, was mir als Maniker und Neuroleptikabehandler über lange Zeit verwehrt war. Das darf ich jetzt lernen und das nenne ich Recovery. Ob ich gesund werde, wie mein Therapeut es versteht, ist mir egal. Ich will zufrieden sein und ich möchte dazu ein Zitat aus meinem Blog einbringen:

recovery sei zufrieden sein wollen.

es ist aber: zufrieden sein. können.

gleichwohl pendle ich zwischen den Polen, dass alles gut sei und dass alles gut wird. Das ist die Bipolarität, die ich Unstetigkeit nenne. Eine innere Unruhe, die nur kurze Zeit unterbrochen wird von dem, was ich als bewusste Recovery bezeichne. Die Bewusstwerdung, in der Achtung zu sein und mir Sorge zu tragen.

Das mit, und in der, Aussergewöhnlichkeit leben zu lernen und das eigene Handicap als Herausforderung zu verstehen, das einen zu dem Besonderen macht, und die Andersartigkeit, aber vor allem die Sensitivität, das Leben in seiner ganzen, eigenen Fülle, wieder begreifen zu dürfen, das ist meine „Wiederherstellung“, meine Recovery.

#recovery ist mehr als das. einfach sein. können. sich das selber immer wieder sagen. dürfen. – nix mehr wollen – einfach sein.

recovery ist wahrlich: zufrieden sein können für mich

Martin Born hat im Rahmen seiner Peer-Weiterbildung die Recovery-Fundamente bei Pro Mente Sana besucht. Er arbeitet seit seinem Peer-Abschluss im November 2016 als Tontechniker und als Redaktionsbegleiter für Radio Loco-motivo beider Basel und ist ausserdem für vielfältige Projekte engagiert. Unter anderem bietet er DJ-Kurse an und hält Referate. Unter seiner Firma Egaloid Concepts, setzt er sich zudem für Gleichwertigkeit ein und berät Betroffene/Angehörige. Er betreibt einen Blog auf agnostic.ch und err schreibt in Bezug auf den Poeten Kurt Marti alles gleich gross.