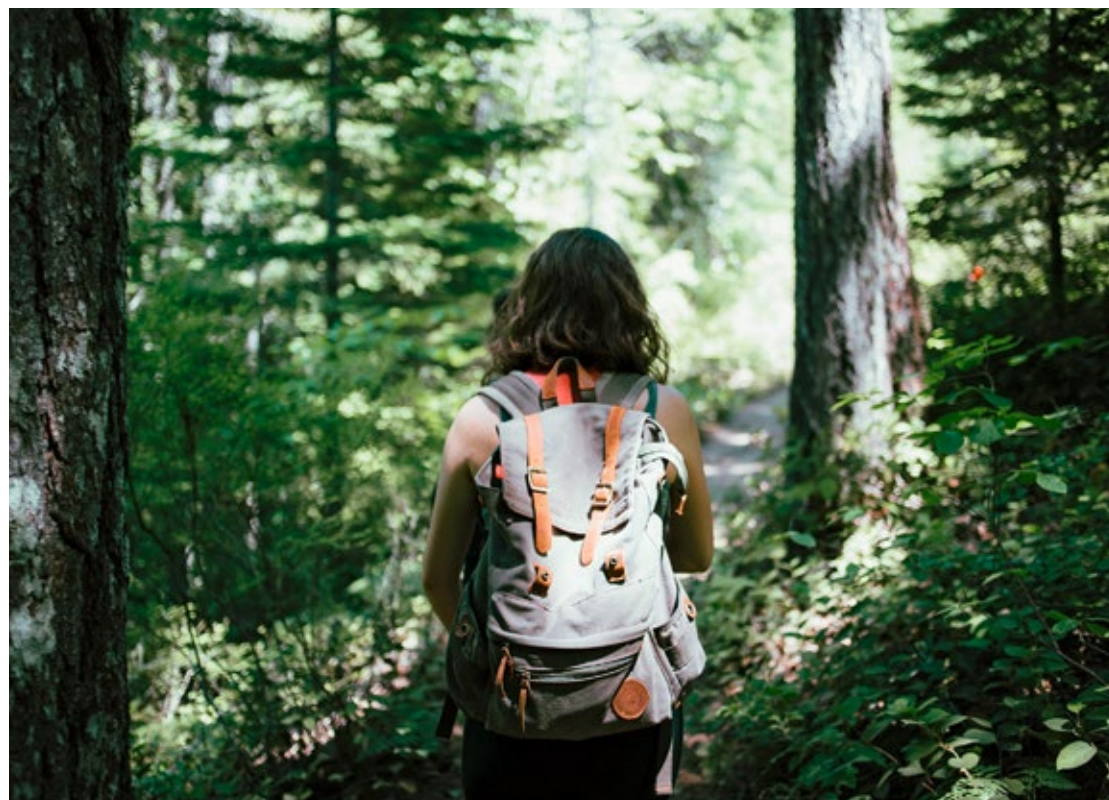


Recovery Wege entdecken

Eine neue Sichtweise gewinnen

Von Noémie Walser



Das Seminar «Recovery Wege entdecken» richtet sich an Menschen mit psychischer Krisenerfahrung, die sich ein neues Verständnis für die eigene Geschichte aneignen möchten. Wie nachhaltig die Lebensqualität durch die acht Module beeinflusst werden kann, zeigt die eindrückliche Geschichte von Sunna.

Du brauchst keine Wanderschuhe, obwohl der Titel des Seminars wörtlich zu verstehen ist. Es ist vielmehr eine Entdeckungsreise zur eigenen Recovery. Neue Wege zu gehen bedeutet nicht, möglichst schnell symptomfrei zu werden, sondern das, was sich zeigt, in ein gutes Leben integrieren zu können. Es geht darum, auf erlebnisreichen Pfaden aus den psychischen Krisen zu lernen und wieder Vertrauen in sich zu gewinnen. Es ist möglich, auch von schweren psychischen Erschütterungen zu gesunden

und ein neues Verständnis für sich und die eigene Erkrankung aufzubauen. Das zeigt das Beispiel der Teilnehmerin Sunna, die mir ihre eindrückliche Geschichte in einem Telefonat erzählt.

Sunna lebt seit 34 Jahren mit einer Angsterkrankung, die sie sehr einschränkt. Jeder Einkauf ist mit Panik behaftet, und es ist ihr nicht möglich, die öffentlichen Verkehrsmittel zu benutzen. Aus diesem Grund findet ihr Leben seit neun Jahren in einem Umkreis von vier Kilometern statt. Von einem Bekannten hört Sunna das erste Mal vom Seminar «Recovery Wege entdecken». Während er von seinen Erfahrungen als Teilnehmer erzählt, macht es in ihr plötzlich «klick». Obwohl sie sich innerlich in einer tiefen Resignation befindet, spürt sie: Das ist es! «Ich kann dort eine andere Sichtweise auf mein Leben entwickeln», sagt Sunna berührt. «Die Veränderung muss in mir selbst sein.» Sie meldet sich für das Seminar an.

Neben der Stärkung des eigenen Gesundheitswegs besteht der wesentliche Punkt darin, persönliche Antworten zu finden.

Das Seminar ist ein Recovery-Angebot der Pro Mente Sana und besteht aus acht Modulen. In diesen geht es unter anderem um die Fragen: Wie habe ich bisher über meine psychischen Erschütterungen gedacht und gesprochen? Was sind meine Ressourcen und wie kann ich meine Widerstandskräfte stärken? Wie kann ich sinnvoll auf meine Lebensumstände antworten? Was gibt meinem Leben jetzt Sinn?

Neue Zusammenhänge erkennen

Mich interessiert, was Sunna besonders helfen konnte, sich eine andere Sichtweise anzueignen. Sofort erinnert sie sich an eine Filmsequenz im zweiten Modul. Darin war ein Interview mit einem Professor zu sehen, in dem es um angstbesetztes Lernverhalten ging. «Seit meiner Kindheit begleitet mich Angst, und wenn etwas Neues auf mich zukommt, stehe ich da und habe nichts zur Verfügung», erklärt sie mir. «Das habe ich zwar vorher schon gewusst, durch das Interview konnte ich es aber plötzlich verknüpfen.» Unter anderem mit dieser Verknüpfung beginnt für Sunna das wirkliche Akzeptieren und Integrieren der Angst in ihr Leben. Auch das Erzählen ihrer Recovery-Geschichte in einem weiteren Modul hat ihr geholfen. «Dadurch habe ich völlig neue Zusammenhänge erkannt. Im ersten Moment war das sehr aufwühlend und letztlich heilend, aber das hat gedauert.» Sunna betont die enorme Tiefe des Seminars und wie wichtig es ist, je nach Bedarf auch ausserhalb der Module Unterstützung zu haben.

Das Seminar zeigt, dass Menschen vor allem dadurch, dass sie zusammen auf dem Weg sind, voneinander lernen und darin bestärkt werden, Neues zu wagen. Gleichzeitig kann die Verschiedenheit in der Gruppe auch zu Spannungen führen. Es ist eine Herausforderung, miteinander eine Kultur zu schaffen und individuelle Lösungen zu finden. Das Potenzial liegt in der Eigenverantwortung und in der Frage: Was brauche ich von der Weiterbildung? Neben der Stärkung des eigenen Gesundheitswegs besteht der wesentliche Punkt darin, persönliche Antworten zu finden.

Sunna hat ihre Antworten durch das Seminar gefunden. Vor allem das neue Verständnis von Krisen hat einen beeindruckenden Einfluss auf ihre Lebensqualität. Trotzdem läuft Sunna nicht mit einer rosaroten Brille durch die Gegend. Sie berichtet mir von einer für sie belastenden Situation und wie sie heute damit umgeht. «Mensch, das ist jetzt doch die Möglichkeit, all das in der Weiterbildung Gelernte auch anzuwenden», sagt mir Sunna schmunzelnd. «Es ist kein Rückfall, sondern ein Vorfall, der dich weiterbringen kann», ergänzt sie. Das hat ein Trainer im Kurs gesagt. Sie versteht, dass sie etwas bewirken kann,

die Veränderung selbst gestalten kann. Dadurch fühlt sie sich mehr mit sich selbst verbunden und lernt zu spüren, was sie wirklich braucht.

Während sie spricht, lege ich meine Hand auf die Herzgegend und lasse mich von ihrer neuen Sichtweise berühren. Auch mein Strahlen im Gesicht verrät, wie sehr mich ihre Geschichte bewegt. «Ich kann mit meiner Angsterkrankung für mich ein gesundes Leben führen», spricht sie aus, während ihre Stimme sanft und weich wird. «Ich bin selbst so begeistert von meiner Lebensqualität, jetzt wünsche ich es anderen Menschen genauso.»

Heute geht Sunna meist selbstbestimmt und bestärkt ihren eigenen Recoveryweg. Der Besuch bei einer Freundin ist nach Jahren wieder möglich, und ihren Radius konnte sie von vier auf 51 Kilometer erweitern. Ich bin tief berührt, und mir fehlen schlichtweg die Worte, was nicht ganz optimal ist für ein Telefongespräch.

Mir wird bewusst, wie lebensverändernd es sein kann, den persönlichen Recovery-Weg zu entdecken und eigenverantwortlich das eigene Leben zu leben. Sich mutig auf einen neuen Weg zu machen, kann Angst auslösen. Wenn ich jedoch benennen kann, welche Stolpersteine mir Mühe bereiten, kann ich herausfinden, was ich wirklich brauche. Das Seminar ist eine Entdeckungsreise und leitet dazu an, achtsam zu sein und die eigene Recovery zu leben. Dafür brauchst du keine Wanderschuhe – nur die Entscheidung, eine neue Sichtweise gewinnen zu wollen, und die Offenheit für das, was sich zeigt.

Noémie Walser

Fachmitarbeiterin Recovery
Pro Mente Sana

► n.walser@promentesana.ch