

RECOVERY - Erfahrung, Beruf und **BERUFUNG**



Das **SICHTBARE**
ist der **MENSCH**
und seine **Geschichte**
und nicht die **DIAGNOSE**

RECOVERY als
Erfahrungs-Geschichte
Berufs-Geschichte
Berufungs-Geschichte

F31

Das Phänomen des „wounded healer“ (Carl Gustav Jung)

Zentrale Themen

Der Ruf

Die Idee des verwundeten Heilers

Viele Therapeuten fühlen sich aufgrund eigener Verletzungen veranlasst – oder berufen - anderen zu helfen

Empathie

Der Therapeut kann die Situation der verletzten Person deshalb so gut mitfühlen (empathisch nachempfinden, nicht mitleiden) weil er eine Resonanz dazu hat (er kann sich „einschwingen“)

Erfahrene Wegbegleiter

Der Therapeut kann die die verletzten Person deshalb hilfreich auf ihrem Weg begleiten, weil er einen ähnlichen Weg gegangen ist.

Wirkung der Beziehung

Die Gemeinsamkeit stärkt die Beziehung, eröffnet Raum für Hoffnung und Zuversicht auf Besserung und aktiviert und stärkt die Selbstheilungskräfte.

Gut die Hälfte einer jeden Behandlung hat ihre Basis tief in der Selbsterfahrung des Therapeuten mit Leid. Es ist sein eigener Schmerz, an dem sich seine Kraft zu heilen letztlich misst. Dies - und nach C. G. Jung nichts anderes – ist die Bedeutung des griechischen Mythos des verwundeten Heilers.

Der verwundetet Heiler ist ein Archetyp [eine Ur- oder Grundprägung] unsers SELBST (unserer Ganzheit, der Gott in uns) und ist das Fundament aller echten, wirklichen Heilungsprozesse (Marie Louise Von Franz)

Erfahrung, Beruf und BERUFUNG

Berufung

Def.inition: „eine innere Notwendigkeit, die jemand spürt und die ihn zum Handeln zwingt.“ (i. S. des „verwundeten Heilers nach C.G. Jung)

Erfahrung, Beruf und Berufung- eine Sichtweise

Vielfach steht die Erfahrung im Zentrum der Wirkung. Diese Beobachtung erscheint

- disziplinübergreifend (Wissenschaften, Kunst, Kultur, Sport, Spiritualität, ...)
- interkulturell (Ost / West)
- Traditionsübergreifend
- Zeitlos
- ...



Recovery- ein Weg der Verwandlung...

Zentrale Themen

➤ Ganzheitliche
Veränderung

➤ Chance

➤ Sinn

➤ Wachstum

Persönliche 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.“**

Eine Erfahrung auf einem Weg aus dem Labyrinth der psychischen Krise

Ein modellhafter Verwandlungs- Weg

Beziehungen | Zugehörigkeit | Rückkopplung

Identität

[Wer bin ich eigentlich...
hinter all den Konditionierungen]

neue Denkmuster

[weniger Vergleiche und
Bewertungen,
Distanzierungsfähigkeit
Perspektivwechsel]

Sinn | Werte

**Achtsamkeit
Selbstmitgefühl**

Radikale Akzeptanz

„Es ist, wie es ist“

Eigenmotivation | Selbstwirksamkeit |
Selbstwertsteigerung | Krisenkompetenz

Wege entstehen beim Gehen

ORIENTIERUNG + STABILISIERUNG + HALTUNG
+ SELBSTBILD + UMDENKEN + TRAINIEREN

RECOVERY | Der Weg der Verwandlung ist für mich persönlich...

WAS?

- 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“ ...

WIE?

- 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“

WOFÜR?

- 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**

**Link zu der Geschichte von Marsha Linehan, einer betroffenen Expertin,
veröffentlicht am 23.Juni 2011 in der New York Times**

<http://www.nytimes.com/interactive/science/lives-restored-series.html#/marsha-linehan>

RECOVERY is a DISCOVERY

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

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

... Schritt für Schritt...

RECOVERY is a DISCOVERY

**„Am Ende wird
alles gut.**

**Wenn es nicht gut
wird, ist es noch
nicht das Ende.“**

Oscar Wilde

Herzlichen Dank!

WIEDERGEBURT
Der Lebens-Wille
erschafft sich selbst...
Und manchmal einen
Auftrag...

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

Open Space

Albert Camus

Quo Vadis „Experienced Recovery“?

- Welchen Wert hat Recovery-Erfahrung?
 - für Klienten / Betroffene?
 - für „unerfahrene“ Profis?
 - für das betroffene „recovery-bedürftige System“?
- Beipackzettel: Erfahrung mit der Erfahrung
 - Wirkungen und Nebenwirkungen
 - Chancen und Risiken