

## Zum EX-IN-Kurs in Bayern, 2013

Schriftliche Grundlage für meinen Vortrag, gehalten bei der Arbeitgeber-Veranstaltung EX-IN auf Station am 19. 7. 2013

**Information** war wesentlicher Teil unseres Kurses: Begrifflichkeit und Themen der Sozialpsychiatrie, Literatur...

**1. Kommunikation: Erfahrungsarbeit**, nie abgeschlossene Identitätsbildung

liebvolle Atmosphäre (ohne Druck, Vergleich und Wertung): Wertschätzung, gleiche Augenhöhe, Anderssein akzeptiert.

Kommunikationsfördernde Arbeitsweise: Einzelarbeit, Zweiergespräche, Vortrag der Gruppenergebnisse, Erprobung in Rollenspielen, gegenseitige Feedbacks Jeder entscheidet selbst, wie persönlich und offen er/sie spricht. Für manche überhaupt schwierig, laut vor der Gruppe zu sprechen oder dem erlebten Leid und seiner Bewältigung Worte zu geben. Neben der **sprachliche Kompetenz** erweiterten wir Kursteilnehmer ebenso unsere **soziale Kompetenz** in der aktiven und persönlichen Begegnung untereinander. Soziale Bindungsfähigkeit wurde so reaktiviert und gefördert. Eigenes Bsp: zum 1. Mal Texte vorgelesen.

Vom Ich zum Du und zum Wir-Wissen und wieder zurück zum ich-Wissen als Grundbewegung der **Reflexion**. Wir teilen und erproben unsere Erfahrungen überprüfbar und nachvollziehbar: Jede/r kann nachspüren, sich einfühlen oder nachfragen und ausloten, was ebenso, ähnlich, ganz anders erlebt wurde in der eigenen Biografie. Damit wird unsere Erfahrungsarbeit qualifiziert und erweitert durch die Erfahrungsebenen der anderen KursteilnehmerInnen und ermöglicht Intersubjektivität/Transpersonalität bis hin zur Objektivität des Wir-Wissens, z.B. Phasen einer Krise. Diese Reflexion bot zudem Chancen zu neuen **Handlungsmöglichkeiten**, nämlich: **authentisch** und **sinnstiftend** für sich und andere die Krisen nutzen. Erfahrungswissen bezieht sich freilich auch auf unsere Emotionen und Körperlichkeit, es ist ganzheitliches, umfassendes Erfahrungswissen. Es ermöglichte uns neue Selbstwahrnehmung und Überzeugungen, emotionale Bewältigungsstrategien und Handlungskompetenzen. Erfahrungswissen kann nach außen sichtbar gemacht werden, vielleicht auch kritisch, und ist **kommunizierbar**.

Eigenes Beispiel: Leistungszwang: von Kind erfüllte ich, was meine Mutter früher nicht durfte, die ich auch verinnerlichte und den Leistungszwang bis ans Ende führte, bis ich nicht mehr konnte. Erkrankung als Stopp und Wende: heute versuche ich, meine Identität nicht mehr auf Leistung aufzubauen, sondern in der liebevollen Beziehung zu meiner Familie, in sinnvollen kreativen Hobbys (Sport, Schreiben, Musik)...

Schöpfen aus dem eigenen, angereicherten Erfahrungsschatz für andere Betroffene geht nicht ohne aktives **Zuhören** und den **Perspektivwechsel**, beides wurde ebenso im Kurs erprobt. Mit Perspektivwechsel meine ich zuerst die Distanz zur eigenen Geschichte und den Rollenwechsel weg vom „bloßen Patienten-Sein“: Im Kurs konnten wir uns der einseitigen

Reduzierung auf psychisch Betroffene/Erfahrene erwehren, indem wir unsere Ressourcen und unsere „gesunden Anteile“ bewusst zu identifizierten. Perspektivwechsel meint noch zusätzlich die Arbeit im **Trialog**, der Einbeziehung der Angehörigenperspektive und der Perspektive der professionell Tätigen. Im Kurs konnten wir, die anderen Rollen und Perspektiven ausprobieren und so mehr Verständnis und Einfühlen in Angehörige bzw. Profis gewinnen oder auch eigene Widerstände spüren. Viele KursteilnehmerInnen konnten hier auf Erfahrungen mit dem Trialog aus den Psychose-Seminaren zurückgreifen oder sind selbst auch Angehörige.

Zusammenfassend war und ist EX-IN für mich zielgerichtete, intellektuelle **und emotionale** Auseinandersetzung, Integration und Bewältigung von Krisen, eigenen, meines Vaters, meiner Freunde, der Kursteilnehmer. Wichtig ist für mich, mir Fehler zu erlauben, immer wieder Nein zu sagen. Diese persönliche Weiterentwicklung durch Erfahrungsarbeit konnte ich bei allen KursteilnehmerInnen wahrnehmen z.B. als gestärktes Selbstvertrauen oder Entwickeln eigener Zukunftsperspektiven. Durch Erarbeiten von Referat, Portfolio und Präsentation konnte jede/r KursteilnehmerIn dies auch zeigen bzw. weiterentwickeln.

Dabei ging es im EX-IN-Kurs nicht um eine Engführung, wir und unsere Person, sondern um die Öffnung hin zur Psychiatrie-Praxis und Gesellschaft. Ich kann meine seelische Erschütterungen nur verwoben in soziale, gesellschaftliche Umfelder verstehen.

**2. Die Person der GenesungsbegleiterInnen** verkörpert überwundene Krisen und erlebte Selbstfindung. Mit hoher Empathie kann Vermittlung gelingen. In der Beschäftigungspraxis gilt es, den **Spagat** zwischen dem Klienten auf der einen Seite und den professionell Tätigen auf der anderen Seite zu meistern. Interessen- und Loyalitätskonflikte sind da wohl sehr realistisch. Rollenerprobung erlebten wir bereits in den Praktika. Wichtig auch hier: Es gibt nicht den Genesungsbegleiter, sondern sehr unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichsten Qualitäten und verschiedenem Expertentum: wir müssen Praxis noch mehr ausprobieren und die für uns passenden Tätigkeitsfelder suchen, nicht jede Stelle passt für jeden. Klare Aufgabenbereiche, Strukturen und Anleitung/Begleitung sind m.E. für arbeitende Genesungsbegleiter unerlässlich. Egal, wo ein Genesungsbegleiter arbeitet, als Einzelperson kann sie/er sehr schwer EX-IN gemäß arbeiten, wenn die Station/Verein/Träger nicht wenigstens teilweise die EX-IN-Grundgedanken mitträgt.

Und: auch professionell Tätige müssen sich vielleicht umstellen, Perspektive überdenken (Bsp. Distanz, kontroverse Ansichten von EX-IN lerInnen nicht einseitig auf Krankheit zurückführen).

### **3. EX-IN als Haltung, Ideenpool und gemeinsamer Standpunkt**

Eigene Themen, „Lebenthemen“ werden im Kurs diskutiert:

Was ist für mich Gesundheit/Krankheit? Wie finde ich **Sinn** in meinen Krisen? Wie erzähle/schreibe ich die Geschichte meiner **Genesung**? Der Begriff der Genesung zeigt die klare Orientierung von EX-IN an **Recovery**, d.h. nicht an Symptomfreiheit, nicht an vollständiger Heilung. Ich z.B. will und kann nicht in den Zustand vor der Erkrankung zurück, sie hat mich verändert, mit negativen und positiven Erfahrungen. Trotzdem kann und will ich auf frühere Fähigkeiten zurückgreifen.

Von einer Defizit- zu einer **Kompetenzorientierung** zu gelangen ist ebenfalls ein wichtiger Perspektivwechsel: viele von uns erlebten ihre Krankheit zuerst als Defizit und Wegfallen von Fähigkeiten, Beziehungen, Arbeit etc.. Durch Distanz, Neuinterpretation des eigenen Selbst mit Hilfe guter Beziehungen und im Entdecken, Wiederfinden und Mobilisieren der eigenen **Ressourcen** gelingt Überwindung der Krankheit und mehr: Bei der Frage nach der Wiedererlangung von Gesundheit haben viele KursteilnehmerInnen die Veränderung durch die Erkrankung noch viel positiver als Hinauswachsen über sich selbst und als neue Sinnfindung erlebt. Durch gemeinschaftliches Handeln werden im Kurs Ressourcen vermehrt. Weitere Themen waren: Wie kann ich durch den Kurs ein positives **Selbstwertgefühl** erlangen und meine **Selbstbestimmung** unterstützen? Welche Erfolgspfade, Strategien kenne ich schon, um wieder mehr Kontrolle über mein Leben zu gewinnen? **Empowerment** ist hier das Stichwort, ebenso **Selbsthilfe** und gesellschaftliche **Teilhabe**.

Wichtig für meine Recovery und Empowerment waren das Erkennen meiner Fremdbestimmung, Überangepasstheit und Selbststigmatisierung (ich bin fleißig, nicht begabt). Schritt für Schritt lernte ich, meine Fähigkeiten anzuerkennen, mich über meine Erkrankung zu informieren oder in der Freizeit auch alleine was zu unternehmen. Eigene Träume zulassen und Einzelschritte zu ihrer Verwirklichung half dabei.

Weitere Themen sind auch die Vorsorge für zukünftige Krisenerfahrung (Frühwarnzeichen) und das Leben mit unseren Einschränkungen allgemein, also Förderung und Erhaltung von Wohlergehen. Für jede/n Kursteilnehmer/in ist Lebensqualität dabei individuell verschieden inmitten gemeinsamer Standpunkte.

Kritisch ausgelotet wurde die Unfähigkeit zu eigenen Entscheidungen bei akuter Krise bzw. in langer Zeit der Erstarrung. Wichtig ist mir die Möglichkeit der Wahl, d.h. auch der Ablehnung von Empowerment oder Wertschätzung der Passivität als möglicher Form der Selbsthilfe. Hier wünsche ich mir von Profis und GenesungsbegleiterInnen Zurückhaltung und langsames Tempo, ganz entsprechend den Möglichkeiten und Interessen des Klienten.

Teilen unserer Erfahrungen bestärkt **gesundheitsfördernde Haltungen und Einstellungen**, die wir dann auch weitergeben können. Durch Erfahrungsaustausch entsteht also **neues Wissen über genesungsfördernde Faktoren**.

gekürzt(Wer, wie wir, Vielfalt als Normal erfahren hat, kann Vielfalt und Anderssein neu verstehen und wertschätzen. Wir wollen die vorbehaltlose Einbeziehung psychisch-betroffener Menschen (**Inklusion**) in die Gesellschaft. Nur durch Inklusion kann Tabuisierung und Stigmatisierung vielleicht eingedämmt werden.)

Durch Erfahrungsarbeit hat jede/r im Kurs seine persönliche Sicht gefunden zu diesen, auch politischen Themen, seinen eigenen, eigensinnigen Weg gefunden. Der lange persönliche und soziale Entwicklungsprozess hin zu neuem Leben mit mal mehr mal weniger Krisenerfahrung geschieht immer wieder mit Umwegen – ich spreche absichtlich nicht von Rückschlägen – und im eigenen Tempo. Trotzdem ist das Durchleiden, Überwinden und Positiv-damit-Leben als eine unermessliche Leistung anzuerkennen.

### **Was hat der Kurs bei mir bewirkt?**

Immer wieder Standortbestimmung: Was ist mir wichtig? Was will ich? Neue Lebensform und Einstellung, die ich seit meiner Erkrankung erlernte, wird weiter ausgebaut und erprobt mit EX-IN. Ich möchte später im Psychiatrie-Bereich arbeiten, was vor und im Kurs noch völlig offen war. EX-IN war für mich ein wichtiger Schritt dahin und zur Überwindung meiner oft krankheitsbedingten unpolitischen Haltung. Für die anstehende praktische Tätigkeit steht für mich das Weitergeben, Teilen und Nutzen meiner Erfahrungsarbeit für andere Menschen im Vordergrund.

Ergänzungen von Rita Ruppert (Genesungsbegleiterin): „Der Kurs ist keine heile Welt – aber die Klammer des guten Umgangs miteinander hat es möglich gemacht, uns immer wieder zu begegnen und den- die anderen auszuhalten.“