

Workshop 6 „Verabredung mit dem Leben“

„Weißt du, wenn ich das immer so höre: innere Leere, Sinnkrise, no future, die neue Orientierungslosigkeit... Ich will dir mal was sagen: Es gibt so vieles, was man tun kann. Marion z. B. macht jetzt einen Crash-Kurs in Mittelhocharkadisch. Horst-Rüdiger geht seit Weihnachten zweimal wöchentlich zum Suhlen im eigenen Dreck. Vanessa hat den Selbsterfahrungs-Workshop „Häkeln gegen die ödipale Wut“ gebucht. Petra und Ingo trainieren das Ja-Sagen zu ihren schlechten Angewohnheiten... Also: Man kann so unendlich viel tun. Erzähl mir doch bitte keiner was von Sinnkrise und innerer Leere.“

(Okko Herlyn, Auszug aus dem Buch „Kleiner kabarettistischer Katechismus“)

1. Einleitung und Gespräch

Erschöpfung bis zur Lebensmüdigkeit kennen viele PatientInnen. „Die Konfrontation mit der Vergänglichkeit des Lebens ist im Rahmen einer schweren psychischen Krise nahezu unumgänglich“, schreibt Ronald Mundhenk. Wir begegnen den Krisen und der Erschöpfung. Und wir bringen unser eigenes Maß an Lebensenergie mit. Andere nehmen davon. Lebensenergie, Lebensmüdigkeit und Lebenshunger bilden sich auch in unserem Körper ab, sind jedenfalls oft körperlich zu spüren...

Die Begegnung mit seelischen Krisen und mit Suizidalität stellt gleichzeitig die Frage, wo wir das Leben satt haben und was uns selbst leben lässt. Gibt es ‚Hungerlöcher‘ (unbefriedigte Bedürfnisse, ungelebtes Leben) und wo die Lust am Leben? Wie groß ist das Vertrauen, dass das Leben schon das Richtige für uns bereit hält? Können Lebensverdruss und Lebenslust ansteckend wirken? Auf welche Lebenskräfte können wir zurückgreifen?

In diesem Workshop knüpften wir an eigene Erfahrungen an, konnten Belebendes auch körperlich spüren und Anregungen in Bildern, Texten und Gedanken mitnehmen. Humor kam nicht zu kurz. Ziel des Workshops war es, das Vertrauen in die Lebenskräfte zu stärken und Anregungen für die Arbeit mit seelisch erkrankten Menschen mitzunehmen.

2. Leben fühlen – eine Reise durch den Körper

Die Reise durch den Körper diene dazu, ein Bild von der Energie im eigenen Körper zu erhalten: Wo sind die als kräftig empfundenen Stellen? Was sind die müden Seiten, die Stärkung haben möchten? Vielleicht gibt es ‚tote‘ Stellen, an denen man nichts fühlt, die man normalerweise übergeht. Welche Impulse gibt es, wo ist Lebendigkeit am meisten spürbar? usw. (die Reise wurde angeleitet und teilweise von Musik begleitet.)

Das Bild vom eigenen Körper konnte aufgemalt und die kräftigen, energiereichen Stellen und auch die schwächeren, kraftloseren Stellen entsprechend farblich markiert werden.

Im anschließenden Gespräch wurde u.a. erwähnt, dass diese Körperreise auch schon im Rahmen der Entspannungsarbeit mit PatientInnen angewandt wird.

3. Lebenskräfte – welche stehen uns zur Verfügung?

Die Teilnehmenden sprachen darüber, welche Lebensenergien ihnen zur Verfügung stehen. Was bringt uns in schwierigen Situationen und Krisen auf die Seite des Lebens? Worauf greifen wir als Ressource zurück? Die Erfahrungen der Teilnehmenden waren sehr unterschiedlich. Oft wurden kleine praktische Dinge genannt wie Musikmachen und Bewegung.

4. Körperübung „Energieball“

Die Übung „Energieball“ kann angewandt werden, um im Alltag wieder Konzentration und Energie zu spüren, als positive Beeinflussung belasteter oder schmerzender Stellen im Körper. Auch hier erzählte eine Teilnehmerin, dass sie in ähnlicher Weise mit PatientInnen arbeitet. Die Übung regte an, die Wärme zwischen den Handinnenflächen zu spüren und durch Konzentration darauf und durch entsprechende Imagination (Ball, Spannung wie bei einem Gummiband, Ziehharmonika...) ein besseres Gefühl für den Energiefluss im eigenen Körper zu bekommen.

5. Gespräch über die Einstellung zum Leben

Stichworte:

- Habe ich Grundvertrauen zum Leben?
- Wo treffe ich Entscheidungen in Richtung Leben?
- „Ich habe Lust aufs Leben“ – kann ich auch umgekehrt sagen „Das Leben hat Lust auf mich“?
- Das Leid von PatientInnen regt manchmal an, mich selbst bewußter dem Leben zuzuwenden.
- Ich mache aber meine eigene Lebenskraft nicht von der Begegnung mit dem Erleben von PatientInnen abhängig.

Martin Hurraß
evangelischer Krankenhausseelsorger
tiefenpsychologischer Körpertherapeut

