

NEWSLETTER EX-IN DEUTSCHLAND E.V.

März 2022

*Wir, der Vorstand von EX-IN Deutschland,
bekunden unsere Solidarität mit den Opfern aller
Nationalitäten der derzeit sinnlosen kriegerischen
Handlungen in der Ukraine.*

*»Wanderer, es gibt keine Wege. Wege entstehen beim Gehen.«
Antonio Machado*

Liebe Mitglieder des Vereins, liebe Interessierte,

die Zeit vergeht wie im Wind, es scheint uns, als wäre erst gestern die Tagung in Bremen gewesen, und schon naht wieder das nächste Treffen. Sehen wir Sie dort persönlich?

Ganz nach dem Zitat sind wir als Vorstand und als Verein im letzten Jahr einige Wege gegangen. Dadurch entstanden neue, die noch nicht so ausgetreten mühsam und auch wichtig waren. Manches musste dadurch zunächst warten, anderes ist gelungen, und so starten wir mit einigen Vorhaben, Planungen und Ideen in dieses Jahr.

Nun wünschen wir viel Spaß bei den neuesten Informationen!

Wir als Vorstand freuen uns über Ideen, Anregungen und Rückmeldungen und sind gemeinsam unter vorstand@ex-in.de erreichbar. Sie finden die Informationen auch auf der Homepage.

Es grüßt herzlich der Vorstand von EX-IN Deutschland e.V.

Susanne Ackers - Catharina Flader - Wolfgang Pohlmann - Petra Schöne

INHALT

| | |
|---|----|
| Jahrestagung März 2022..... | 2 |
| Tagung 2021 in Bremen | 3 |
| Auszeichnung der DGPPN | 3 |
| Bitte um Unterstützung für den Verein | 3 |
| EX-IN Trainerkurs 2023 | 3 |
| EX-IN Angehörigenbegleitung..... | 4 |
| Genesungsbegleitung auf Berufenet | 4 |
| Arbeitsgruppen des Vereins..... | 4 |
| Homepage – Neuerungen..... | 4 |
| Zusammenarbeit mit dem G-BA (Gemeinsamer Bundesausschuss) | 5 |
| Grone-Projekt | 5 |
| Allgemeine Hinweise + Termine | 5 |
| • Laufende EX-IN Kurse | 5 |
| • EX-IN Initiativen..... | 5 |
| • Umfragen..... | 5 |
| • Geplante Termine..... | 5 |
| • Geschäftsstelle | 5 |
| Anlagen: | 6 |
| • EX-IN Trainerkurs: Abschiedsworte von Gyöngyvér Sielaff | 6 |
| • Die Module (Gedicht) | 7 |
| • EX-IN Angehörigenbegleitung | 9 |
| • EX-IN Angehörigenbegleitung - ein Praxisbeispiel..... | 10 |

JAHRESTAGUNG MÄRZ 2022

Die nächste Jahrestagung wird in Rheinland-Pfalz am **14. und 15. März 2022** in hybrider Form stattfinden. Wir freuen uns sehr über die vielen Anmeldungen und die Begegnungen!
Neben Austausch und Impulsvorträgen findet die Mitgliederversammlung inkl. der nächsten Vorstandswahlen statt. Weitere Informationen folgen.

Für Herbst 2022 **suchen wir wieder einen Standort** für die Intervisionstage.
Welcher Standort hat Interesse und vielleicht bereits technisches Know-How für die Organisation?
Meldet euch!

TAGUNG 2021 IN BREMEN

Die Intervisionstage 2021 und 10 Jahre EX-IN Jubiläumsfeier fanden am 9.11.+10.11.2021 in Bremen statt. Der Tagungsort im Bürgerzentrum Neue Vahr e.V. war eine wirklich tolle Location für diesen Anlass. Durch die erstmalig in Hybrider Form (präsenz und digital) stattfindende Veranstaltung, konnten auch Mitglieder teilnehmen, denen es durch die Coronabeschränkungen sonst nicht möglich gewesen wäre.

Bremen, ein Ort, wo viele Grundsteine des Projektes EX-IN liegen. Es konnten hier einige „alte“ Vorstände begrüßt werden und in Interviews und Austausch zur Vereinsgeschichte auf die letzten 10 Jahre zurückgeblickt werden.

Es entwickelte sich in den Tagen auch wieder ein reger Austausch in Richtung Zukunft. Die Arbeitsgruppen, die alle fleißig arbeiten, stellten ihre Ergebnisse des letzten Jahres vor, der Länderrat und Netzwerke stellten ihre Arbeiten vor. Durch dialogisch besetzte Netzwerkgruppen entstanden im Laufe der Tage neue Ideen, neue Aufträge und Pläne, die nun angegangen werden bzw. schon gut vorangeschritten sind.

Fazit: Es war eine gelungene Veranstaltung und der Rahmen für die 10-Jahresfeier wirklich gut gewählt. Auch hier nochmal ein Dankeschön an alle Beteiligten.

AUSZEICHNUNG DER DGPPN

Die DGPPN hat uns im letzten Jahr mit dem Ulrike-Fritz-Lindethal-Preis ausgezeichnet. Der Preis zur Entstigmatisierung und Förderung der Autonomie von Menschen mit psychischen Erkrankungen wird von der DGPPN in Verbindung mit der Stiftung für Seelische Gesundheit verliehen und zeichnet Projekte, Institutionen und Selbsthilfegruppen aus, die sich hierfür engagieren.

Durch die Vielzahl an guten Anträgen gab es leider keine finanzielle Dotierung, dennoch bedanken wir uns für die Anerkennung unserer Arbeit.

An der Preisverleihung in Berlin nahmen wir aufgrund der Corona-Bestimmungen nicht teil.



BITTE UM UNTERSTÜTZUNG FÜR DEN VEREIN

Um die Arbeit der Geschäftsstelle, Tagungen, Homepage u.v.m. aufrecht erhalten zu können benötigen wir dringend Spenden und bitten hier um eure Unterstützung.

Wir freuen uns über jemanden, der uns darin unterstützt Fördergelder u.ä. zu akquirieren.

Ebenso stärken neue Mitglieder den Verein, eine Mitgliedschaft ist auch ohne Zertifikat im Rahmen einer Fördermitgliedschaft möglich. Informationen und Antrag finden Sie auf der Homepage unter [Formulare & Downloads - EX-IN Deutschland](#).

Das Konto des Vereins bei der GLS Gemeinschaftsbank hat die IBAN DE16 4306 0967 1072 1522 00.

EX-IN TRAINERKURS 2023

Im Herbst 2021 konnte der Trainerkurs TT-11 nach holprigem, pandemiegeplagtem Verlauf beendet werden. Wir gratulieren den neuen EX-IN Trainer*innen herzlich und freuen uns auf weitere Zusammenarbeit. In den Anlagen Worte der Trainerin und die ein Gedicht zu den Modulen.

Wie berichtet wurden im Kurs auch neue Trainer für Trainer ausgebildet, dies sind: Bettina Jahnke, Gwen Spangenberg, Karima Stadlinger und Wolfgang Pohlmann. Zusammen mit Karin Aumann bilden sie das derzeitige Team für die Trainerausbildung.

Gemeinsam planen sie nun den nächsten Trainerkurs. Erstmals gibt es für die teilnehmenden Profis 2 vorangeschaltete Module als Einstieg.

Beginn des nächsten Trainerkurses ist Frühjahr 2023 in Hösbach (Landkreis Aschaffenburg, etwa 70 Kilometer von Würzburg und rund 50 Kilometer von Frankfurt am Main), weitere Informationen folgen im März auf unserer Homepage.

EX-IN ANGEHÖRIGENBEGLEITUNG

Mit den Trainerinnen Irmela Boden und Gyöngyvér Sielaff fanden bis jetzt 4 Kurse überregional statt. Dazu wurde ein EX-IN Curriculum für die Qualifikation der Angehörigen entwickelt und erprobt. Seit 2021 ist das Nutzungsrecht bei EX-IN Deutschland, um weiterhin für Qualität und Verbreitung im deutschsprachigen Raum Sorge zu tragen.

Im Frühjahr startet in der Schweiz in Kooperation mit EX-IN Deutschland die erste Qualifikation für Angehörige. Der nächste Kurs in Deutschland ist in der Planung.

Im Anhang dieses Newsletters finden Sie ausführlichere Informationen und einen Bericht aus der Praxis, der anschaulich die wichtige Arbeit schildert.

Auch fand am 2.3.2022 ein erstes **digitales Forum** statt, Fortsetzung am 8.4., und auch auf unserer Tagung wird es einen kurzen Impuls hierzu geben.

Wir freuen uns über Unterstützung durch Angehörige und weitere Interessierte, um das Thema zukünftig zu stärken.

GENESUNGSBEGLEITUNG AUF BERUFENET

Durch Initiative von Torben Müller (LWL) wurde der Beruf der Genesungsbegleitung nun auf der Seite der Agentur für Arbeit aufgenommen. Ganz herzlichen Dank!

Durch viele, kleine Schritte an unterschiedlichen Stellen bringen wir alle gemeinsam das Thema voran!

[Berufent Arbeitsagentur](#)

ARBEITSGRUPPEN DES VEREINS

Die **AG Satzung** war fleißig und stellte bereits im Herbst Ihre Änderungen vor. Leider dauerte die Prüfung des Anwalts länger als gedacht und so konnten weitere Schritte derzeit in Umsetzung; die Mitglieder wurden dementsprechend informiert und eingeladen.

Die in Bremen neu zusammengestellte **AG zur Implementierung von EX-IN'lern** traf sich bereits und kam ins Arbeiten.

Ebenso gab es im Januar 2022 bereits einen weiteren Traineraustausch online, weitere Veranstaltungen sind über die **AG Fortbildung** in Planung.

Auch die AG Curriculum trifft sich regelmäßig, um sich intensiv mit der Überarbeitung des Curriculums zu beschäftigen.

Die **AG Corona und Qualität** trifft sich derzeit eher unregelmäßig auf Anfrage. Der langsamen Rückentwicklung der Einschränkungen durch Corona und der vielen Klärungen durch die AG hab Dank.

HOMEPAGE – NEUERUNGEN

Zuletzt haben wir eine Seite für Umfragen hinzugefügt. Nun wurde die Seite mit einem Anmeldebutton für den Newsletter versehen, ebenso wird derzeit eine Seite für einen internen Bereich angelegt, so wie eine Beispiel-Domain für EX-IN Standorte erstellt, die von diesen über uns eigenverantwortlich genutzt werden kann.

Die Idee dahinter ist zum einen ein einheitliches Auftreten zu schaffen, zum anderen die technische Wartung u.ä. mitzuübernehmen, was vielen ohne Fachwissen nicht möglich ist.

ZUSAMMENARBEIT MIT DEM G-BA (GEMEINSAMER BUNDESAUSSCHUSS)

Der G-BA ist ein Gremium vom Bundesministerium, das u.a. für die Vorgaben der Stellen in Kliniken zuständig ist. Nach der Tagung in Bremen wurden wir eingeladen an einer AG mitzuwirken, die die Kernaufgaben der Genesungsbegleiter herausarbeiten soll, um diese dem G-BA vorzulegen. Hier geht es uns um Genesungsbegleiter*innen im Allgemeinen, nicht speziell um EX-IN'ler.

Der GBA hat bereits 2020 bewirkt, dass die Beschäftigung von zwei Genesungsbegleiter*innen als Empfehlung mit aufgenommen wurde, so dass es mittlerweile Kliniken möglich ist über die Übernahme der Personalkosten mit den örtlichen Krankenkassen zu verhandeln. Durch die aktuelle AG zeigten sich hier Hürden, die wir nun weiter gemeinsam lösen möchten. Hierzu werden wir ausführlichere Informationen herausarbeiten und zur Verfügung stellen.

GRONE-PROJEKT

Das Projekt, in dem wir zuletzt im Beirat beteiligt waren, nähert sich dem Ende. Aktuell werden die letzten Ergebnisse zusammengetragen. Wir informieren hierzu auf und nach der Tagung.

ALLGEMEINE HINWEISE + TERMINE

Laufende EX-IN Kurse finden Sie ab sofort auf der Homepage im Kalender. Wir arbeiten an einer nutzerfreundlichen Darstellung und freuen uns über konkrete Ideen.

EX-IN Initiativen auf der Homepage: Wenn es in Ihrer Region aktive Menschen gibt, die sich für EX-IN stark machen, nehmen wir diese gern auf die Homepage auf.

Umfragen auf der Homepage: Umfragen, bei denen wir um Verteilung gebeten werden, finden Sie unter [Forschung - EX-IN Deutschland](#)

Geplante Termine: Jahrestagung 2022 inkl. MV am 14./15. März 2022 in RLP, EX-IN Trainerkurs Januar 2023, EX-IN Angehörigenkurs im Herbst 2022/Frühjahr 2023.

Termine rund um EX-IN und Termine anderer Veranstaltungen, die uns erreichen, finden Sie nun auch auf der Homepage.

Geschäftsstelle: Ulrike Maag und Sara Flader sind per Mail unter info@ex-in.de und telefonisch Donnerstag 14.30-16.30, so wie Freitag 8.30 – 11.30 Uhr für Sie erreichbar.

Wir als Vorstand freuen uns über Ideen, Anregungen und Rückmeldungen und sind gemeinsam unter vorstand@ex-in.de erreichbar. Sie finden die Informationen auch auf der Homepage.

Es grüßt herzlich der Vorstand von EX-IN Deutschland e.V.

Susanne Ackers - Catharina Flader - Wolfgang Pohlmann - Petra Schöne



ANLAGEN:

EX-IN Trainerkurs: Abschiedsworte von Gyöngyvér Sielaff

„Man pflegt zu sagen: Wo ein Wille, dort ist auch ein Weg. Ich wage zu behaupten: Wo ein Ziel, dort ist ein Wille“ (Viktor. E. Frankl)

Die Trainerausbildung 2020/2021-TT10 - einige würdigenden Gedanken von Gyöngyvér Sielaff

Die zehnte Trainerausbildung für die zukünftigen Gestalter*innen der EX-IN Kurse ist in der Tat ein besonderer gewesen.

Ursprünglich angefangen mit zwei Präsenzmodulen in München geriet der Kurs am Anfang des Jahres 2020 in die Planungsunsicherheiten der Pandemie.

Eine bittere Enttäuschung war, uns nicht mehr direkt begegnen zu können. „Alles Leben ist Begegnung“-sagte der große Philosoph Martin Buber und wir mussten in dieser Zeit gerade darauf verzichten. Viele Fragen beschäftigten sowohl die Teilnehmer*innen, als auch uns Trainer*innen.

Erst einmal die Frage warten, dass Präsenz wieder möglich wird oder die Entscheidung den Kurs digital weiterzuführen, dann die Frage, wie kann uns gelingen Dichte und Nähe bei den Tiefen der Themen herzustellen. Werden wir durch das digitale Format die Lebendigkeit und Freude des Miteinanderlernens einbüßen? Diese offenen Fragen teilten wir natürlich auch mit vielen Standorten, die vor diesen Fragen für ihre GB-Kurse standen.

Nach langen Überlegungen machten und beendeten wir den zehnten Trainerkurs digital.

Obwohl dieser Kurs viele „Feuerproben“ durchstehen musste, wie persönliche Verluste, Krankheiten und Krisen, entwickelten die Teilnehmer*innen gleichzeitig eine beeindruckende Trotzskraft und Solidarität.

Nach zehn Kursen war für mich TT10, als Ausbilderin auch mein „Abschiedskurs“. Aufregend, bereichernd und inspirierend-ganz und gar EX-IN.

Ich möchte an dieser Stelle den Teilnehmer*innen danken, dass sie trotz und mit Pandemie, die durchaus viele Ängste ausgelöst hat, unerschütterlich dabeigeblichen sind und mit viel persönlicher Entschiedenheit zum Gelingen des zehnten Trainerkurses beigetragen haben.

Die Module (Gedicht)

Angela Osius, als neue EX-IN Trainerin, hat die EX-IN- Module in ihrer Abschlusspräsentation mit kleinen Gedichten gewürdigt.

1. Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden

Gesund ist
wenn ich mit mir
einverstanden bin
so
wie ich bin

2. Empowerment

ich gewinne
die Macht
über mich selbst zurück
auch die Macht
zur Veränderung.

3. Erfahrung und Teilhabe

Wenn ich dich teilhaben lasse
an meiner Erfahrung
und du mich
an deiner
können wir entdecken
was uns eint
und was uns einzigartig macht
gemeinsam erschaffen wir
Wissen und Handlungsmacht

4. Genesung

sich (wieder) entdecken
sich neu verstehen
sich annehmen
voranschreiten

5. Trialog

Alle werden gehört
Alles kann wahr
genommen werden
Janus
hat drei Gesichter

6. Selbsterforschung

Wie wurde ich die,
die ich bin?
Was geschah mit mir?
Wie mache ich es jetzt,
die zu sein, die ich bin?
Die zu bleiben,
oder zu wandeln?

7. Fürsprache

Dir beistehn
das zu bewirken
was du brauchst
und willst

8. Assessment

Wo bin ich?
Wie bin ich hierher geraten?
Wo will ich hin?
Wie mache ich das?
Was hilft?
Was und wen brauche ich dazu?
Was kann ich schon?
Handwerkszeug

9. Begleiten und Unterstützen

Mich dir zeigen
und wie ich geworden bin,
die ich heute bin

Verstehen wollen
wie du die geworden bist
die du gerade bist

von dir lernen
dich von mir lernen lassen

dir einen Spiegel bieten
Perspektive
Zuversicht
Lebensmut

10. Krise

Schmerz
Angst
Not
und wieder
eine Chance
zum Wandel

Krisenintervention

Wenn eine am Boden liegt
sich ihr zur Seite setzen
lauschen, präsent sein
und wenn es so weit ist
und erst dann
gemeinsam herausfinden
wie Aufstehen gelingen könnte

11. Lehren und lernen

Die zu Wissen gewandelte Erfahrung
anderen zugänglich machen

Wissen, was ich sagen will
und wie ich es vermittele

Neugier wecken und Interesse

Einen Handwerkskasten anlegen
mit Methoden
die meiner Art entsprechen
aber auch der jener,
die sich lauschend oder handelnd
meinem Lehren anvertrauen.

Den Anfängergeist entzünden
in denen
zu denen
ich spreche
und immer wieder
in mir selbst

12. Präsentation

Auf die Bühne treten
allein im Spotlight
nach- und vorweisen
was ich erfahren
was ich gelernt habe

mich stellen
der Prüfung

mich zeigen
im Licht
meiner Erkenntnisse
verletzlich
klar
und
aufrecht

„Das eigene Leben der Angehörigen zu stärken“

Angehörigenbegleitung vervollständigt die Hilfen für Familien in seelischen Krisen Die Qualifikation: EX-IN für Angehörige

Seit einigen Jahren erproben Angehörigenbegleiter in der ambulanten und stationären psychiatrischen Landschaft von Hamburg die Idee, dass es ein großer Gewinn für Angehörige sein kann von geschulten Angehörigen bei ihren Lebensprozessen begleitet zu werden. Die Angehörigenbegleitung vervollständigt die Hilfen für Familien mit seelischen Erkrankungen und stellt die persönliche und individuelle Lebenssituation der Angehörigen in den Mittelpunkt. Bisher wurden die Angehörigen eher als „Anhängsel“ und nicht als eigenständige Personen mit eigenem Lebensentwurf wahrgenommen.

Gerade dort, wo psychisch Erkrankte in ihrem Alltag begleitet werden, wäre ein Gesprächsangebot für betroffene Angehörige sinnvoll und hilfreich. Über Kummer, Zweifel und auch Wut in einem intimen Gesprächsrahmen sprechen zu können und sich dabei der Solidarität des Gegenübers sicher sein zu können, verhilft zu der Zuversicht, die Angehörige so dringend brauchen. Damit sie sich aus der Erstarrung und Fixierung auf das Leid allmählich lösen können und ihr eigenes Leben wiederentdecken. Allein auf sich gestellt, schafft dies kaum jemand. Diese Erkenntnisse sind Angehörigen zwar theoretisch vertraut, aber um sie auch leben zu können, brauchen sie eine solidarische und verbindliche Unterstützung. Die Mitarbeit von Angehörigen in der Psychosozialen Versorgung sollte in Zukunft selbstverständlich sein. Ihr Wirkungskreis könnte noch über die Psychiatrie hinaus, in die Alltagsbewältigung der Familien gehen.

Um diese begleitende Arbeit machen zu können, wird eine reflektierte Auseinandersetzung mit der eigenen Erfahrung benötigt und Wissen darüber, was es braucht, um Angehörigen in so einer schweren Lebenssituation zu begleiten.

Dazu wurde in Hamburg ein EX-IN Curriculum für die Qualifikation der Angehörigen entwickelt und erprobt. 4 Kurse sind bis jetzt überregional gelaufen. Seitdem wird die Arbeit der Angehörigenbegleiter*innen mit einer monatlichen Supervision begleitet.

Seit 2021 ist das Nutzungsrecht bei EX-IN Deutschland, um weiterhin für Qualität und Verbreitung im deutschsprachigen Raum Sorge zu tragen.

Im Frühjahr startet in der Schweiz in Kooperation mit EX-IN Deutschland die erste Qualifikation für Angehörige. Der nächste Kurs in Deutschland ist in der Planung.

Inzwischen zeigen viele Beispiele aus der Praxis deutlich, dieser Ansatz sollte nicht bei der Erprobung bleiben. Die selbstverständliche Einbeziehung der Angehörigenbegleitung in die Unterstützungssysteme sollte bundesweit, und darüber hinaus zum Standard werden.

Als Qualitätsmerkmal könnte Angehörigenbegleitung mit der Genesungsbegleitung für eine triadische und recoveryorientierte Psychiatrie im deutschsprachigen Raum bürgen.

Mit diesem Bericht möchten wir in unserer EX-IN Gemeinschaft mehr Interesse für diese Qualifikation wecken, zum Mitdenken anregen und zur Verbreitung dieses Konzeptes an den Standorten beitragen.

Möchtet ihr mehr Informationen? Gerne an

g.sielaff@ex-in-hamburg.net

irmela.boden@t-online.de

vorstand@ex-in.de

EX-IN Angehörigenbegleitung - ein Praxisbeispiel

Bärbel Olbrich absolvierte die allererste EX-IN Qualifikation und ist seit mehr als 10 Jahren in einer Hamburger Psychiatrie tätig.

Ein Telefonat von der Station kündigt mir die Mutter eines Patienten an. Sie sei jetzt unterwegs zu mir in die Angehörigen-Peer-Begleitung. Ich freue mich auf die Angehörige, da ich hoffe, ihr mit meinem Angebot, Erleichterung von ihren Sorgen zu verschaffen. Ich hoffe sie zu ermuntern, ihr eigenes Leben ebenso wichtig zu nehmen wie das Leben ihres erkrankten Angehörigen und nicht das Leben des Erkrankten zu leben.

Jetzt klopft es: Ich nehme eine sehr erschöpfte Frau wahr. Sie sagt, dass es für sie das erste Mal in einer Klinik ist, dass ihr als Angehöriger so viel Aufmerksamkeit geschenkt wird, „dass sie aber im Moment gar nicht weiß, was meine Unterstützung konkret bedeuten wird. Wie könne ich ihr helfen, denn sie sei doch nicht krank, sondern ihr Sohn? Sie sagt, „wenn es meinem Sohn wieder besser geht, dann wird es mir auch wieder besser gehen.“

Das sind viele Fragen auf einmal. Ich lade sie ein, Platz zu nehmen, biete ihr ein Glas Wasser an. Ich bin jetzt ganz für sie da, lasse mich ganz auf sie ein. Ich fühle mich sofort „seelenverwandt“ mit ihr. Wir sitzen „in einem Boot“. Ich versuche, in Ruhe zu erfahren, welchen Weg sie bisher schon mit ihrem betroffenen Angehörigen zurückgelegt hat. Es war ein sehr langer, schmerzhafter Weg – ohne Hilfe für sie, die Mutter. Der Weg, der nicht nur den Lebensentwurf des Erkrankten unmöglich gemacht hat, sondern genauso auch ihren. „Ich habe eine Achterbahn der Gefühle durchlaufen“, sagt sie. Sie schämt sich, sagt sie, sich so wichtig zu nehmen, schließlich sei doch ihr Sohn, der Hauptleidende durch die Krankheit. Aber neuerdings wären da auch innere Konflikte bei ihr aufgetreten: „Was ist eigentlich mit mir? Wen interessiert es eigentlich, wie es mir geht? Hat vielleicht mein Mann – eingeschränkt – Recht, wenn er sagt: Pack ihn nicht in Watte, sei nicht so überfürsorglich!“ Das kränkt sie bei aller Belastung zusätzlich, wie sie sagt, macht sie aber auch nachdenklich. Dabei habe sie doch bei aller Zuwendung zu ihrem erkrankten Sohn intensiv versucht, den familiären Zusammenhalt zu stärken und ist dabei auf viele Widerstände bei dem einen oder anderen Familienmitglied gestoßen. Und dann sagt sie: „Ich kann nicht mehr. Wie soll es bloß weitergehen?“

Hier hake ich behutsam ein: Hier bei mir soll für sie der Raum da sein, sich auszusprechen und auszutauschen. Hier kann ich der Mutter hilfreich zur Seite stehen, wieder Zugang zu ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen, zu erhalten. Überhaupt erst einmal wieder für sich zu klären, welche Wünsche und Bedürfnisse habe ich denn? Sich zu erlauben, sich auch ernst zu nehmen und sich die Erlaubnis zu geben, die Wünsche und Bedürfnisse auch zu leben. Sie stimmt dem nachdenklich zu... „Ja, es ist an der Zeit“, sagt sie, „dass ich etwas ändere. Ja, ich habe mich bis zur Selbstaufgabe aufgeopfert.“ Kaum ausgesprochen, schämt sie sich für das gesprochene Wort und wirkt dabei traurig. Ich schenke ihr Verständnis und Anerkennung für ihre Lebensleistung, dafür, wie sie sich um ihre Familie gekümmert hat, insbesondere um den erkrankten Sohn.

Dann frage ich sie, ob es ihrem Sohn gefallen würde, wenn sie sich wieder mehr um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden kümmern würde. Wenn sie sich gestattet, etwas zu tun, was ihr schon früher

Freude gemacht hat, was für sie schon früher eine Kraftquelle war. Ob es evtl. auch eine Beruhigung oder Entlastung für den erkrankten Sohn sein könnte, wenn er bemerkt, dass sie wieder etwas für sich tut, die Verantwortung für sich übernimmt, sich nicht ausschließlich um ihn sorgt, was bei ihm evtl. Schuldgefühle verursacht haben könnte? Dass sie damit dann auch Vorbild für ihn sein könnte, ebenfalls die Verantwortung für sich zu übernehmen.

Dass sie selbst in ihrer augenblicklichen Kraftlosigkeit durch Zuwendung zu mehr Achtsamkeit und Verantwortung für sich selbst, eine eventuelle eigene psychische Erkrankung vermeiden lernen kann, um wieder zu mehr Lebensfreude zu gelangen.

„Ich habe keine Kraft mehr für ein Hobby, aber Gespräche mit Ihnen tun mir gut. Ich fühle mich von Ihnen verstanden, ernst genommen. Ich glaube, mit Ihnen an meiner Seite kann ich wieder Vertrauen ins Leben gewinnen, dass Zukunft auch wieder gelingen kann.

Ich würde gern regelmäßig zu Ihnen kommen, wenn ich zu Besuch zu meinem Sohn gehe. Geht das?“

Ja, sehr gern, sage ich, bedanke mich für Ihr Vertrauen und freue mich auf ein Wiedersehen.

Da zaubert sich endlich für einen kleinen Moment ein freudiges Lächeln auf ihr feines Gesicht.