

TEXT: SIGRID, SUSANNE, MATTHIAS

Was uns Mut macht!

Sigrid, Matthias und Susanne sind drei Angehörige, die sich schon länger bei HPE engagieren. Sie tauschen sich im Gespräch über ihren eigenen Entwicklungs- und Bewältigungsprozess als Angehörige („Recovery“) und ihre Motivation aus, in der Selbsthilfe aktiv zu sein.

WAS RECOVERY FÜR UNS BEDEUTET

Matthias: Eine Grundfrage für die Stabilität und Gesundheit von Angehörigen ist für mich: Was kann ihnen Hoffnung und Vertrauen geben, dass ihre Betroffenen ein möglichst selbstständiges, zufriedenes Leben führen können? Denn mit dieser Hoffnung und diesem Vertrauen können auch Angehörige entspannter sein. Und das trägt zur Gesundung aller bei.

Susanne: Das zentralste Element in meinem eigenen Recovery Prozess, woran ich immer wieder arbeiten muss, ist das Thema Grenzen und die Wahrung eigener Bedürfnisse. Ich muss darauf vertrauen lernen, dass der Betroffene auf seine Weise seinen Weg geht, ohne eine bestimmte Vorstellung im Kopf zu haben, wohin er kommen soll. Das ist so der Knackpunkt. Und wenn ich über meine eigene Entwicklung nachdenke, wie stark ich - jetzt mal im Positiven - beherzt, aber auch gefangen war, alles zuzuspielen, was helfen könnte wieder zu gesunden. Da habe ich meine ganze Kraft reingelegt und das hat relativ lang angehalten. Auch anzuerkennen, bestimmte eigene Vorstellungen loszulassen, was ein gutes Leben ist und was in meinen Augen ein schwieriges Leben ist.

Matthias: Es ist wichtiger, welche Haltung ich habe, als welche Vorstellung, nicht nur in Bezug auf die Person, die ich begleite, sondern auch auf mich selbst. Denn ich bin natürlich enttäuscht, wenn ich Vorstellungen von einem Ziel habe, dass ich nie erreichen kann.

Susanne: Was wäre dann die entsprechende Haltung - wie würdest du diese Haltung benennen, die eben förderlich ist?

Matthias: Vielleicht die, dass uns bewusst ist, dass wir individuelle Menschen sind, mit unterschiedlichen Bedürfnissen, unterschiedlichen Erfahrungen, unterschiedlichem Alter. Und das noch unabhängig davon, ob jemand erkrankt ist. Dann wird Unterstützung anders aussehen.

WAS SELBSTHILFE FÜR UNS BEDEUTET

Sigrid: Was ist jetzt unsere Motivation, Angebote in der Selbsthilfe zu machen? Was an dieser Arbeit ist schön und was schwierig? Ich erlebe da sehr schöne Momente, wo Menschen so mitten im Schweren sind, aber nach einer gewissen Zeit sogar lachen können -diese kurzen Momente des Leichten im Schweren.

Susanne: Dass Lachen und Weinen nebeneinander gleichberechtigt Platz finden. Diese Erfahrung haben wir oft im Trialog gemacht.

Matthias: Vor Allem, weil dort Menschen sind, die ähnlich Erfahrungen gemacht haben, die wissen, wovon ich rede. Dieses: Wir haben da eine gemeinsame verbindende Erfahrung, die tragisch ist, aber mitunter auch unglaublich komisch, so dass man auch lachen kann darüber. Weil der Blick von außen darauf fällt. Das hat so etwas Befreiendes - etwas Normalisierendes. Sigrid, was lockt dich dazu, in der Selbsthilfe so aktiv zu sein?

Sigrid: Ich denke, dass das, was viele in der Selbsthilfe aktive Menschen antreibt, eigentlich eine Befriedigung der Sehnsucht nach Wirksamkeit ist. Dass man als Angehörige/r immer so viele Lösungen sucht, was ein guter Weg wäre, was hilfreich wäre. Und die Person, die neben dir ist, die nimmt das nicht an. Vielleicht ist es das, was viele in der Selbsthilfe gemeinsam haben. Dass alles, was du versucht und zusammengetragen hast - irgendwer brauchen kann. Und wenn es nicht so ist, tut es nicht weh. Dieses Nichts-Tun-Können ist das Schrecklichste, was wir An- und Zugehörige erleben - also dieses nur (Mit) Aushalten können - diese unbeeinflussbare Lähmung. Sobald wir was tun können, geht es uns besser. Und der Rückzug des Angehörigen, der Widerstand gegen unerwünschte Vorschläge und Angebote nimmt uns Angehörigen in der Krise die Möglichkeit zu handeln.

Susanne: Etwas tun können - ja da stimme ich zu. Das war vor 25 Jahren für mich im Trialog das Zentrale: Dass ich von Betroffenen, nicht nur Angehörigen, etwas erfahren habe, das mir Mut gemacht hat und mir aus der Verzweiflung rausgeholfen hat. Für mich war der Trialog sehr wichtig, weil das hoffnungsstiftend war. Meine Motivation, mitzuhelfen bei diversen Angeboten, hat etwas mit Dankbarkeit zu tun, da ich selbst viel Unterstützung bekommen habe. Ich konnte z.B. Betroffene direkt fragen: Wie ist denn das, erklär mir das. Selbsthilfegruppen, wo nur Angehörige teilnehmen, erlebte ich manchmal als schwieriger, da waren so viele schwere Schicksale. Meine eigene Angst wurde potenziert, statt dass ich Hoffnung schöpfen konnte. Für meinen eigenen Entwicklungsprozess habe ich den Trialog gebraucht. Ich habe die Vielstimmigkeit gebraucht.

Sigrid: Und das ist für die Angehörigengruppe, glaube ich, ein ganz wichtiger Punkt: Dass es nicht noch schwerer wird. Dabei brauchen Ehrenamtliche viel Unterstützung: Den Blick auf das Leichte, Hoffnungsvolle und das, was gut ist, gesund ist, nicht zu verlieren, ohne dem Schweren auszuweichen. Dass es nicht pas-

*Wenn du aus der Krise gut
herauskommst, hast du einen
Erfahrungspluspunkt für
das weitere Leben.*

MATTHIAS

*Eigene Vorstellungen loslassen,
was ein gutes und was ein
schwieriges Leben ist.*

SUSANNE

*Diese kurzen Momente des
Leichten im Schweren.*

SIGRID

RECOVERY BEDEUTET NICHT HEILUNG

Recovery zielt nicht auf ein Endprodukt oder ein Resultat. Es bedeutet nicht, dass man „geheilt“, oder einfach stabil ist. Recovery beinhaltet eine Wandlung des Selbst, bei der einerseits die eigenen Grenzen akzeptiert werden und andererseits eine ganze Welt voller neuer Möglichkeiten entdeckt wird.

Dies ist das Paradoxe an Recovery: Beim Akzeptieren dessen, was wir nicht werden tun oder sein können, beginnen wir zu entdecken, wer wir sein können und was wir tun können. Recovery ist eine Art zu leben.

Patricia Deegan, 1996

siert, dass jemand von schweren Erfahrungen spricht und jeder legt noch einen Stein dazu. Dieses „und bei mir erst“ und „bei mir war es genauso“ ist nicht dienlich. Und es ist ja nie genauso.

Susanne: In einer gewissen Weise werden solche Prozesse immer stattfinden, weil man sie ja nicht einfach abschneiden kann.

Matthias: Es ist natürlich schwierig, weil alle gehört werden wollen...

Sigrid: Es soll nicht das Ziel sein, dass Dinge nicht gesagt werden dürfen - die müssen schon da sein können.

Matthias: ... aber eben nicht nur defizitorientiert!

Susanne: Das verlangt ein sehr feines Ausloten. Zuhören, nicht zu schnell mit Eigenem kommen, das ist eine hohe Anforderung für alle und für die Moderation sowieso, die Verständnis für den individuellen Beitrag und dessen Dringlichkeit, aber auch für die Antworten und Bedürfnisse der anderen zeigen muss.

Sigrid: Zu erleben, wie andere ihre Schicksale meistern, kann meine Hoffnung immens stärken, egal, ob ich in der Rolle der Moderatorin oder Teilnehmerin bin.

Matthias: Jeder Mensch hat in sich einen gesunden Anteil. Und dieses Gesunde, wenn das durchleuchtet, das macht Hoffnung. Ich muss nur einen Blick darauf haben.

Susanne: Mir fällt da das Beispiel mit den Kartoffeln im Keller ein - ein kleiner Lichtstrahl reicht und sie keimen aus. Das macht Hoffnung: Auch wenn es ganz dunkel ist und ich denke, jetzt wird's nie wieder gut, kann ich mir mit diesem Bild helfen.

Matthias: In der Krise vergessen wir oft, dass wir Situationen schon gemeistert haben, die unlösbar schienen. Das könnte uns Vertrauen geben.

Susanne: Hoffnung hat mit Vertrauen zu tun. Vertrauen ist ein Prozess, ein Entwicklungsweg. Der Umgang mit den Sorgen, die kommen und gehen, verändert sich ständig und wir lernen daraus. Vertrauen ist nichts, was man hat, und dann hat man es immer.

Sigrid: Aber man hat Gott sei Dank auch die Sorgen nicht immer durchgehend. Aber die sind schnell da.

Susanne: Sorgen und Vertrauen, immer abwechselnd. Eine harte Schule.

Sigrid: Die Betroffenen hassen unsere Sorgen.

Susanne: Ja, aber wenn ich meine eigenen Gefühle der Wut, der Ohnmacht, der Verzweiflung sichtbar mache, ist das oft so ein Punkt, wo eine Wendung passieren kann. Bei mir und beim Betroffenen.

Matthias: Zu den eigenen Gefühlen stehen und sie sichtbar machen. Das setzt die Wahrnehmung der Gefühle voraus. Die kann man natürlich auch schulen. Sich Gefühle einzugestehen, sie benennen zu können und auch anderen zuzumuten: kein leichtes Unterfangen.

Sigrid: Ja, die Frage, die immer wieder auftaucht ist: Kann ich mich Anderen zumuten? Und das hat wirklich was mit Mut zu tun. Denn alle Angehörigen haben eine furchtbare Angst, dass dann die komplette Katastrophe passiert und sie eine Krise auslösen, oder sich die Betroffenen für immer abwenden.

Susanne: Wenn ich sicher bin, ich bin zumutbar, traue ich auch dem Anderen zu, dass er das aushält. Das ist ein Zutrauen. Ein Zumuten ist ein Zutrauen. Ich habe das Vertrauen zu mir aber auch zu meinem Gegenüber.

Matthias: Und in gewisser Weise heißt das ja auch jemanden voll nehmen, ernst nehmen, wenn ich ihm etwas zumute.

WORKSHOP FÜR ANGEHÖRIGE

„Mein Herz findet Ruhe und ich kann wieder atmen.“ Freiraum schaffen in herausfordernden Situationen.

Der Begriff Freiraum und seine Techniken kommen aus der Selbsthilfemethode des Focusing von Eugene T. Gendlin. „Zwischen uns und unseren Gefühlen, Gedanken und Empfindungen braucht es einen gewissen Abstand – ein wenig frische Luft“, so der Philosoph Gendlin. Deswegen besteht, wenn wir ein Problem lösen wollen, der erste Schritt im Focusing darin, zunächst eine gewisse Distanz dazu aufzubauen. Beim Freiraum-Schaffen lassen wir den Körper zu seinem natürlichen Gleichgewicht und Wohlbefinden zurückfinden, indem wir zu unseren Problemen und Belastungen Abstand etablieren. Was brauche ich, damit ich nicht in dem Problem versinke? Die Themen in Sicht und doch genügend weit weg, um atmen zu können.

Susanne Suske & Sigrid Müller



Anmeldung:

Freitag, 13. März 2026
15:00 – 18:30 Uhr

Angehörigenzentrum HPE,
Brigittenauer Lände 50-54/1/5,
1200 Wien

Susanne: Wir sind ja jetzt in gewisser Weise schon „alte“ Angehörige. Wir leben schon lange mit der Erkrankung. Unsere Erfahrungen machen es uns leichter, uns zuzumuten.

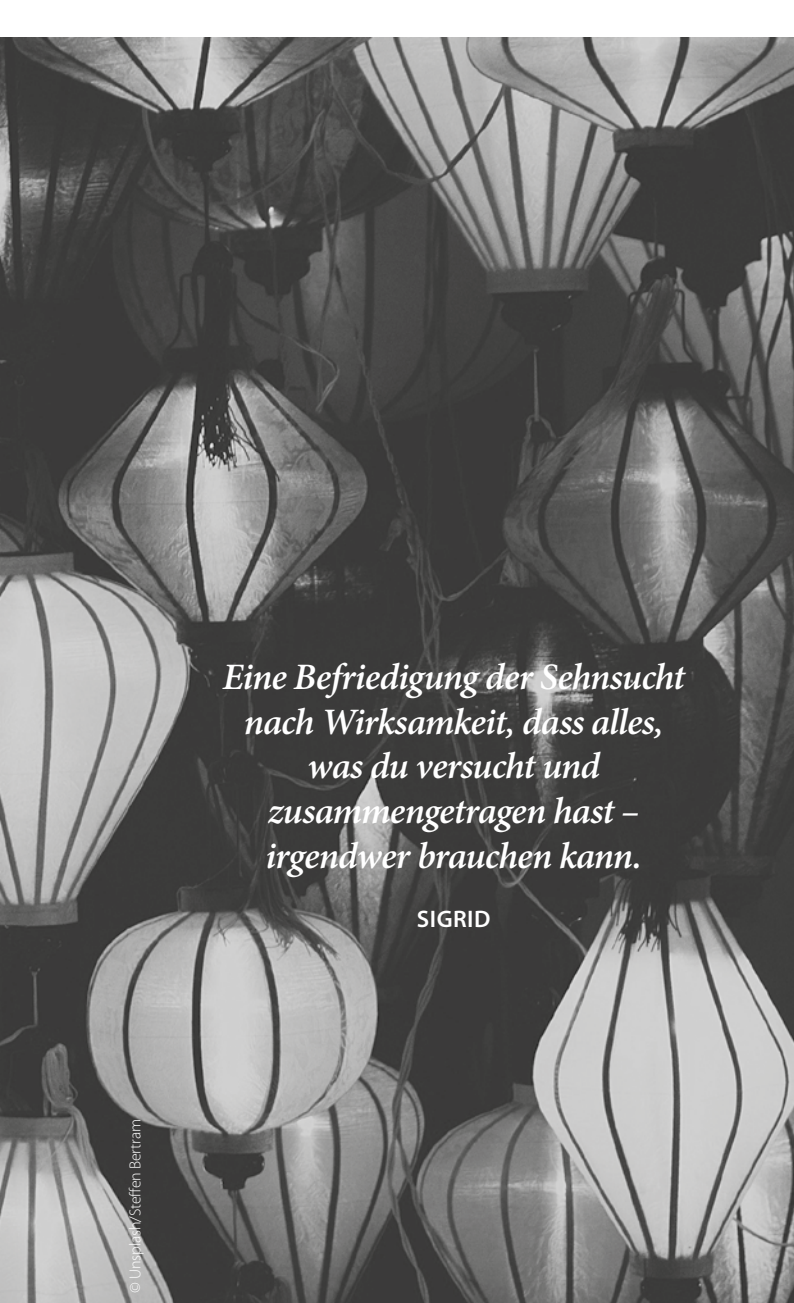
Matthias: Und du kannst es wahrscheinlich nicht abkürzen.

Susanne: Ich habe im Trialog oft Leute gefragt, die Psychose Erfahrung hatten, wie das ist, wenn sie hochpsychotisch sind, ob sich andere ihnen dann zumuten können. Sie antworteten: Grundsätzlich ja, aber es gäbe psychotische Zustände, wo nichts mehr gehe. Aber die Zumutbarkeit ist vielleicht viel länger möglich als ich das vermutet habe.

WAS RECOVERY STÖRT – WAS RECOVERY FÖRDERT

Matthias: Wir sollten noch darüber sprechen, was den Recovery Prozess stört, verlangsamt, oder lähmt. Ich glaube vor allem einmal die Ungeduld mit sich selbst - wenn man zu hohe Ansprüche hat und glaubt, das geht so von heute auf morgen.

Sigrid: Was den Prozess auch stört, dass man ganz lange glaubt, es wird wieder gut und, dass das bedeutet, es wird wieder, wie es war. Das heißt nicht, dass jemand nicht ganz genesen kann, aber es wird nicht mehr das Gleiche sein. Das, glaube ich, stört den



*Eine Befriedigung der Sehnsucht
nach Wirksamkeit, dass alles,
was du versucht und
zusammengetragen hast –
irgendwer brauchen kann.*

SIGRID

Prozess immens. Wenn man so nach rückwärts möchte, wieder zurück wie es war und alles „ungeschehen machen“ will.

Matthias: Das stimmt. Es ist ja bitter und nicht leicht, Abschied zu nehmen von den einstigen Möglichkeiten der Betroffenen, aber es ist nicht zweckdienlich, da hängen zu bleiben.

Susanne: Die Zeit, mit der eigenen Trauer zurechtzukommen, kommt viel zu kurz. Wir gönnen uns viel zu wenig Zeit, geben uns kaum Raum dafür, diesen Schmerz zu spüren. Ich weiß, dass ich das immer wieder unterdrückt habe - aus guten Gründen. Ich möchte mich jetzt dafür nicht kritisieren, es ist oft leichter gesagt als getan, Schmerz zu leben und zu durchleben, weil man ja ständig gefordert ist. Ich kann sehen, dass uns Entwicklung abverlangt wurde, wir zu Entwicklung gezwungen waren. Es hat uns sicher geformt - eine Weitung würde ich mal sagen. Man muss sich weiten, weil sonst geht man selbst zu Grunde.

Matthias: Das gilt im Prinzip für jede Krisenerfahrung. Wenn du aus der Krise gut herauskommst, hast du einen Erfahrungspunkt für das weitere Leben, weil du etwas durchlebt hast. Aber ich wollte zu den Gefühlen noch etwas sagen: Wie komme ich überhaupt zur Wahrnehmung meiner eigenen Gefühle von Angst, Scham, Ohnmacht, Trauer, Ärger? Da spreche ich jetzt aus meiner Theatererfahrung: Die Arbeit mit dem Körper kann schon sehr stark dazu dienen, sich besser wahrzunehmen, in allem.

Auch Yoga, Meditation oder dergleichen können da hilfreich sein. Susanne, du arbeitest ja mit Therapieformen, die stark die Körperempfindung miteinschließen.

Sigrid: Und das fasziniert mich auch so an der Arbeit von Susanne. Ich habe den Zugang zum Körperempfinden nicht so kultiviert und fühle mich da nicht so zu Hause. Aber ich merke, wie wesentlich das ist.

Susanne: Anselm Grün spricht von der Anerkennung beider Seiten: Da, wo ich etwas kann, oder mir etwas möglich ist - und da, wo mir etwas nicht möglich ist. Das finde ich so wichtig: Den Körper wahrzunehmen und als Kompass für sich zu nutzen. Und wenn mir das aber nicht so leichtfällt, auch das anzuerkennen und zu akzeptieren.

Matthias: Wenn ich ein Klavier anhebe und jemand setzt einen Vogel darauf, kann ich das Gewicht des Vogels nicht wahrnehmen. Dafür brauche ich eine andere Körperwahrnehmung oder Einstellung. Ich muss frei sein und den Muskeltonus nicht auf Klavier eingestellt lassen. Wir nennen das im Theater: Von Kopf bis Fuß wach sein. Wir machen am Anfang eine halbe Stunde lang nur Übungen, dass wir mit dem Körper präsent sind und uns auf andere einstellen können. Um mit anderen in Verbindung zu sein, muss ich zuerst mit mir in Verbindung sein und mich wahrnehmen. Das ist das Um und Auf. Ich muss eine ehrliche aufrichtige Verbindung schaffen. Mit Betroffenen ist das genauso. Aber was heißt das jetzt, in Verbindung sein? Für mich war es bei der Begleitung ein großes Hindernis, dass ich immer gedacht habe, wenn wir nicht ins Reden kommen, ist es kein Kontakt. Das war bei stark psychotischen Schüben meines Sohnes aber nicht möglich. Das hat mich so leer gemacht. Im Prinzip habe ich mich entzogen in meiner Unbeholfenheit. Einfach da zu sein ist oft schon so viel. Aber das wusste ich erst nach ein paar Jahren.

Sigrid: „Der Kiefer ist die Zentralverriegelung des Körpers“, das hat ein Atemtherapeut als Gast in einer Gruppe gesagt. Also Kiefer anspannen ist großartig. Wenn wir in einer Notsituation sind, dann haben wir eine Zentralverriegelung – Spitze! Das Blöde ist, wir machen die dann nicht mehr auf. Und da ist Körperarbeit sinnvoll. Man kann nicht einfach sagen: „denk dir dies“, „denk dir das“ oder „denk dir irgendwas nicht“ und dann wird es dir besser gehen. Manchmal genügt es, einen Muskel locker zu lassen.

Matthias: Das Zwerchfell ist ja unsere emotionale Türe, wo du was runter drückst, oder rauslässt, sozusagen. Und da sitzt die Atmung. Und dann kommt entweder Weinen oder Lachen heraus.

Susanne: Ja, atmen, innehalten, achtsam durch den Tag gehen kann helfen, dass sich etwas beim Grübeln oder beim Sorgen machen beruhigt und ich ins Hier und Jetzt komme. Wir haben eigentlich keine andere Chance. Wenn ich in der Angst bin oder einem heftigen Gefühl stecken bleibe, bin ich irgendwo in der Vergangenheit oder in der Angst vor der Zukunft und in Wirklichkeit gar nicht da. Und Yogaübungen, Gesangsübungen oder Atemübungen oder leichte Körperübungen helfen einfach, ins Hier und Jetzt zu kommen und beruhigen unmittelbar unser vegetatives Nervensystem.

Matthias: Und erfrischen. Ich geh oft müde in meine Chorprobe und dann geh ich völlig aufgeladen nach Hause. Singen heißt Atmen. Und dann kommt das Emotionale noch dazu, weil der Klang natürlich auch den Körper emotional stimmt und Räume in mir öffnet. Ihr bietet doch in der HPE nun diesen Workshop „Freiraum schaffen“ an, was ist denn da eure Motivation?

LEBENSUMBRÜCHE MEISTERN

Selbst-Besinnung: Angehörige im Mittelpunkt Recovery und Ideenwerkstatt für Angehörige

Viele Angehörige von psychisch erkrankten Menschen kennen Gefühle der Hilflosigkeit und Ohnmacht sehr gut. Nicht selten geraten sie selbst dadurch in eine Krise. Es braucht Orte, an denen auch Angehörige, ihr Erleben, ihre Sorgen, ihre Erfahrungen, im Mittelpunkt stehen.

Das Entwickeln von Zuversicht ist ein essenzieller Lebensmotor und eine Kraftquelle. Nicht die Rückkehr zum vorherigen Zustand ist das Ziel, sondern die Integration der Lebensveränderung durch eine Krise in eine neue persönliche Perspektive. Dabei soll dieser Workshop für An- und Zugehörige eine Hilfe sein.

Workshop-Reihe für Angehörige (Sechs Abende für eine fortlaufende Gruppe)

Start: Montag, 30. März 2026

Folgetermine: 27. April, 25. Mai, 29. Juni, 28. September & 12. Oktober 2026

Ort: Klubhaus Achterbahn, Albertstraße 8, 8010 Graz

Anmeldung: Sigrid Müller, sigridmueller@berani.at, T 0699-19039312

Mit freundlicher Unterstützung der Stadt Graz



Wenn wir bei HPE etwas anbieten, bin ich genauso Angehörige wie die, die da sind. Und es ist schön, sich als Gemeinschaft zu erleben.

SUSANNE

Zu erleben, wie andere ihr Schicksal meistern, kann meine Hoffnung immens stärken.

MATTHIAS

Susanne: Es gibt prinzipiell eine Dankbarkeit den Menschen gegenüber, die mir ihre Erfahrungen zur Verfügung gestellt haben, die mir hilfreich waren, Hoffnung zu entwickeln oder zu behalten, indem sie mir etwas gegeben haben, was ich weitergeben kann. Wenn wir bei HPE etwas anbieten, bin ich genauso Angehörige wie die, die da sind. Und es ist schön, sich als Gemeinschaft zu erleben. Auch wenn ich jetzt nicht die Teilnehmende bin. Ich bin dann nahe bei den Menschen, die meist auch Schweres erlebt haben. Weil die Menschen, die so schwere Dinge erleben, bleiben ja mit anderen, die solche Erfahrungen nicht haben, oft alleine. Oder bekommen irgendwelche Tipps oder Ratschläge, wo man weiß: Sorry- theoretisch ja, aber so geht's bei mir nicht. Da steh ich nicht. Das kann ich nicht. Für mich ist es auch ein Geschenk, dabei sein zu dürfen bei Entwicklungsvorgängen. Das ist sicher auch in meinem Beruf ein großer Benefit. Miterleben zu können, dass sich Menschen immer mehr trauen, ihr Eigenes zu leben.

Matthias: Ich kann da als Lehrer nur einstimmen. Ich darf dabei sein, wenn etwas bei Menschen entsteht, wenn sie etwas von sich entdecken, mit dem sie vorher nicht in Verbindung waren.

Susanne: Es ist ja auch ein Geschenk, wenn Menschen uns ihr Vertrauen schenken - das finde ich überhaupt nicht selbstverständlich.

Matthias: Da ist die Authentizität wichtig, dass etwas direkt herauskommt von mir, dass es dem anderen auch erlaubt, authentisch zu sein und etwas herauszulassen.

Sigrid: Es macht wirklich viel aus, wenn ich sage, dass ich selbst diese Erfahrungen habe. Da hat man einen Vertrauensvorschuss.

Matthias: Das finde ich am Open Dialogue - so wie ich ihn erlebt habe - so gut. Dass es nicht nur eine unglaubliche Wertschätzung dem Betroffenen gegenüber gibt, sondern auch gegenüber den Angehörigen. Das erlebt man sonst nicht. Und dass man sich zusammensetzt und einander zuhört, das hat mir so gutgetan. Wenn ich dann merke, dass gesehen wird, dass die Eltern sich so anstrengen, dass gesehen wird, was sie alles investieren. Diese Wertschätzung einmal von zwei Menschen, die von außen kommen, zurückgemeldet zu bekommen - da steigt gleich der eigene Selbstwert enorm. Das kriegt man nicht so oft. Im Gegenteil, man hört meist, was man falsch gemacht hat: Zu schlecht abgegrenzt, zu viel eingemischt, was auch immer - nicht losgelassen. Aber das Umgekehrte, was alles gut war, bleibt auf der Strecke.

Ich würde gerne mit einem Zitat abschließen, es ist aus der Erzählung „Lenz“ von Georg Büchner: „*aber die Gefühlsader ist in fast allen Menschen gleich. Nur ist die Hülle mehr oder weniger dicht, durch die sie brechen muss. Man muss nur Augen und Ohr dafür haben. Man muss die Menschen lieben, um das eigentümliche Wesen zu begreifen. Es darf einem keiner zu gering, keiner zu hässlich sein. Erst dann kann man sie verstehen.*“ Diese menschliche Haltung brauchen wir alle! ☘