

# Geheimnisse der Genesung

## 1. Räume des Miteinanders.

Als soziale Wesen können wir auch nur im Sozialen wieder genesen. Typischerweise muss der Betreffende im Genesungsverlauf das Dosieren und Gestalten des Miteinanders neu und frisch entwickeln. Gerade in Krisen verlieren wir nämlich diese Fähigkeiten, so dass andere uns spezifisch begleiten müssen.

## 2. Techniken zum Abschalten, Ablenken und zur Symptomkontrolle.

Hier geht es insbesondere ums konkrete Tun. Diese Techniken bedienen sich der praktischen Ressourcen des Betreffenden, sie sind entsprechend vielfältig (z.B. Bewegung, gedankliche Techniken, Kochen, Musizieren, künstlerisches und handwerkliches Arbeiten). Insbesondere in Krisen stellen auch Medikamente eine solche Technik dar, um weniger Symptome zu haben oder weniger unter ihnen zu leiden.

## 3. Erzählräume.

Sich mit anderen über sich verständigen ist menschliches Grundbedürfnis. Es schafft Distanz zur eigenen Erfahrung und erschließt lebensgeschichtliche und innere Beweggründe für bestimmte Beschwerden. In Krisen schwindet oft die Fähigkeit, eigene Erfahrung zu berichten. Dann benötigt es gute Zuhörer: andere Erfahrene, psychotherapeutisch geschulte Profis oder Psychotherapeuten.

## 4. Selbstakzeptanz und Selbstermächtigung.

Die eigenen Grenzen zu akzeptieren, ist schmerzhaft, manchmal beschämend, aber notwendig. Seine tiefsten Interessen und Sehnsüchte zu erkennen, ist schwierig und wichtig zugleich. Sie zu verfolgen, ist das menschliche Sinnelixier. Die Realität schmeckt eben einfach besser, wenn die eigenen Sehnsüchte zumindest ansatzweise darin eingebacken sind. Zum Einbacken benötigt es die selbst entwickelten und bewährten Strategien und Techniken aus den ersten drei Geheimnissen.

## 5. Zeit.

Die allermeisten Genesungsprozesse nach psychischen Krisen sind letztlich persönliche Entwicklungen. Und diese benötigen Zeit. Wie jeder weiß, der sich persönlich mal entwickelt hat, bemisst sich das nach Monaten und Jahren, nicht nach Wochen. Nicht die Zeit heilt die Wunden, sondern das, was wir in ihr tun. Und dafür brauchen wir eben Zeit.