

Seminar

26.08.2023

Yoga und innere Kampfkunst, Philosophie und Praxis als Werkzeug für Psychatrie erfahrene

-ein blick auf die "Psyche" ohne zu pathologisieren-

(in Theorie und Praxis, von und für Psychatrie erfahrene. Keine Vorkenntnisse oder bestimmte körperliche eignung nötig)

psychologie ist geprägt durch krankheitslehre, sie fokuziert auf störungsbildern, definiert menschen als geistig krank und trennt diese von gesunden.*

doch die psychologie ist mit ihrer entstehung ende des 19. jahunderts eine recht neue "wissenschaft", die "psyche" ist aber schon immer bestandteil der menschen. Wie wurde diese, vor dem versuch der psychologie menschliches verhalten zu erklären, gesehen?

In dem seminar befassen wir uns mit älteren betrachtungsweisen der "psyche".

Nach einen kurzen blick in die europäische region, wenden wir uns insbesondere den alten asiatischen philosophien zu, die den geist, beziehungsweise mehreren formen von geist und all das, was da so entstehen kann, akribisch beobachtet und beschreibt.

das ermöglicht ein blick auf den menschen mit sammt seinen reaktionsformen ohne dabei zu pathologisieren.

es bietet die möglichkeit verrücktheiten anders zu werten und in den dialog zugehen, anstatt es zu etwas zu machen, was am besten von der eigenen persönlichkeit abgeschnitten gehört, da krankhaft und so mit "böse böse böse" und eigentlich nicht zu mir gehörtent.

das seminar besteht aus praktischen und theoretischen teil.

körper und geist ist in vielen asiatischen anschaungen nicht von einander zu trennen.

Yoga zb bietet gute werkzeuge, die einfach vermittelt werden können, um diesen komplexen interaktionssystem- körper-geist näher zu kommen und besser zu verstehen.

schulung von wahrnehmung , selbstwahrnehmung und verständniss für das, was innerhalb eines menschen passiert, ist die beste basis für selfcare .

hier gebe ich praktische übungen.

im zweiten teil, wird ein qi gong konzept vorgestellt, das verbunden ist mit den 5 spirits (5 geiste die der menschlichen "psyche" innewohnen. auch hier gibt es einen praktischen und theoretischen teil.

ihr braucht nicht sportlich sein, um an dem seminar teilzunehmen.

Nocheinmal extra einladen möchte ich menschen mit psychose erfahrungen, da zu uns oft gesagt wird, meditation sei nichts für uns und yoga sollten wir besser nicht machen (ich selber bin eine davon)

liebe Grüße

AnnA

Anmeldung: schmerzmoebelbau@yahoo.de

Teilnehmer*in zahl ist begrenzt

WO: in den Räumen des

Offener Dialog e.V.

Brandvorwerkstraße 37

04275 Leipzig

* siehe rückseite

Wann : 26.8.23, 10.30 - 18.00 Uhr

*

In meinen augen ist jede form der psychischen reaktion gesund, denn es ist der versuch der psyches mit problemlagen umzugehen, auch wenn diese reaktionen, je nach ausprägung, in gesellschaftlichen sinne zu erheblichen disfunktionen führen kann und in der persönlichen erlebniswelt sehr schmerzhaft, schwer bis unerträglich sein kann.

Die psyches ist dort sehr kreativ und menschen neigen zu verschiedenen formen der psychischen verarbeitung, im allgemeinen wird psyches (in überbelastungssituationen) immer versuchen uns(er system) zu schützen. Es ist umso wichtiger die leisen töne der psyches wahrzunehmen, damit die psyches nicht schreien muß, um einen menschen klar zu machen, das etwas nicht stimmt. Wenn sie schreit entblöst sie ein gesicht, das schwer zu ertragen ist, oft durch süchte (jedlicher form) verdeckt wird, um es nicht sehen zu müssen.

Oder uns auch staunen lässt, wozu der menschliche geist alles in der lage ist, wenn mensch den schreien folgt. Ich möchte fast sagen die psyches kann zaubern, denn sie macht aus dünnen menschen dicke, aus normalsterblichen unglaublich wirkmächtige persönlichkeiten, aus ein lebensfluss stagnation, aus schmerzen gut tuendes, aus liebe hass (oder umgekehrt), zufall fällt sinn zu, aus weiss wird schwarz und generell kann alles anders sein als das, was wir je glaubten zu wissen. **

Blindes folgen der seelen-schreie (ob durch vermeiden oder den impulsen nachgehend) führt zu verlust der "erdung" (egal ob fliegend oder unter der erde begraben).

es ist wichtig in dialog zu treten, wenn die stimmen sich sachte äußern *** und sie schickt oft kleinste körperliche signale, die die emotionen begleiten. Da hinzuschauen ist wichtig.

Um dies tun zu können, bedarf es die fähigkeit achtsam zu sein und sich selber aushalten zu können, nicht nach dem vordegründigsten starken impuls eines, wie auch immer gearteten flucht mechanismus, zu handeln. Meditation lehrt uns dieses.

Im taoismus heißt es: handeln durch nicht handeln. ****

am ende kommt es darauf an, alles anzunehmen was da ist. Aber nicht nach allem zu handeln was sich stark in den fordergrund drängt. Dies kann dazu führen das menschen mit schweren (chronischen) diagnosen ein selbstständiges und selbstbestimmtes leben, auch ohne medikation führen können.

Menschen als krank zu defenieren bringt erhebliche folgen in bezug auf selbstwirksamkeit mit sich. Ein mensch der von psychologen gelernt hat, chronisch krank zu sein, wird dies glauben und somit auch sein. (ich denke also bin ich, passt hier)

die Person gibt sich selber und ihre selbstwirksamkeit auf und insbesondere verantwortung ab, denn sie kann ja nichts dafür, sie ist ja krank.

Tabletten erschweren oder ersetzen die mentale arbeit, die für geistige balance aber unabdingbar ist.

Langzeit Medikamente vergrößern oft das problem, da es nicht angegangen wird und bringen neue mit sich, sowohl körperlich als auch geistig.

Anstatt menschen zu schaffen die aus ihrer krise gestärkt und wachsend heraus gehen, werden drehtür patient*innen geschaffen.

Dieser kurs soll das augenmerk darauf richten, wieder türen zu öffnen und neue räume zu betreten. aus dem im kreis gehen wieder eine spirale zu machen.

Es weist auf andere sichtweisen und möglichkeiten hin, wie mit "extrem-erlebnis-welten" und kriesen umgegangen werden kann und wie das psychischen reaktionsformen, die das spektrum des gesellschaftlich geprägten "normalverhalten" sprängen, ihre berechtigung haben, daher integriert und somit ein gesünderer umgang geschaffen werden kann.

ps. ich liebe * sternchen, siehe nächste seite ;)

** (dabei spielt es keine rolle, das generell verschiedene "wahrheiten" auf diesem planeten exestieren (wahrheit also relativ ist), es spielt eine rolle, ob wir an der reibung der widersprüche zerbersten, indem wir versuchen ein gesamtbild wieder stimmig/widerspruchsfrei zu machen, eine der widersprüchlichen varianten weck ignorieren, oder ob wir in der lage sind die widersprüche einfach nebeneinander stehen zu lassen und uns in frieden drumherum bewegen und auch verschiedene perspektiven betrachten können)

*** auch kunst ist ein herforragendes komunikations/dialog mittel um dies zu tun, insbesondere wenn ein mensch noch nicht so "weit" ist , sich selber wirklich auszuhalten.

**** (achtung, auch dies ist nur eine mögliche interpretation ;))

***** durch "biochemische äußerliche einmischung" wird enorm verfälscht und gedeckelt. Medikamente manipulieren die informationsweitergabe im gehirn und verändern und provozieren so körperliche reaktionen. Verhalten kann sich dadurch ändern, teils gar das denken, da unterumständen das denken schwerer bis verunmöglich wird (je nach dosierung) , oder aber anregend und aktivität steigert, auch gedankliche. Eigene echte grenzen werden so verschoben und übergangen. Der "echte" zustand ist oft trotz gedeckelter dosierung spürbar und sorgt für ambivalentes empfinden.

Eine simples ursache reaktion beobachtung ist nichtmehr möglich. Ein lehrreicher und für die zukunft vorbeugender umgang mit den psychischen problemäußerungen ist nur noch sehr schwer möglich. Durch beobachtung innerhalb der krise lernen wir zukünftige krisen schon in ihren ankündigungen zu bemerken, denn wir wissen wie sie sich bemerkbar macht, wie es sich anfühlt. Tabletten erschweren dies enorm!

Viele menschen leiden sehr unter langzeit einnahme der medikamente. Ein absetzen ist enorm schwierig, da es sehr bedacht und langsam angegangen werden muß, um nicht eine erneute krise zu provozieren.

Viele krisen entstehen dadurch, das medikamente zu schnell abgesetzt werden. Was zum einen daran liegen kann, das ebend der auslöser der krise nicht bearbeitet wurde und nachwievor besteht.

Und/oder auch daran, und dies jetzt sehr verkürzt beschrieben, das medikamente in ihrer funktionsweise gehirn vorgänge übernehmen und steuern, ein apruptes absetzen dafür sorgt, das das gehirn so schnell nicht in der lage ist, die vorgänge anzupassen, auszugleichen und wieder selbst zu übernehmen, es so zu einem biochemischen chaos kommt und quasie gleich wieder durchknallt.

Es gehört oft einwenig mut dazu, andere sachen zu glauben, als die, die ein die gängige meinung so leehrt. Ich bin froh, das ich den mut und das vertrauen hatte, einen weg ohne dauermedikation zu wählen. Auch ich medikamentiere mich in akut zuständen manchmal kurzweilig.

Mir ist auch klar, das es ein luxus ist, mir die zeit nehmen zu können, die ich brauche um krisen auf meine art zu bewältigen. Insbesondere mütter (auch einige väter) haben dies oftmals nicht, da sie rund um die uhr, auch jenseits der lohnarbeit ihren job verrichten müßen und mit einer hohen verantwortung beladen sind. Der druck schnell wieder zu funktionieren also sehr hoch ist.

Dennoch sollte einen bewusst sein, das ebend tabletten die probleme für einen nicht lösen, sie einen meistens wieder einholen. Meist werden die wellen immer größer. Zeit nehmen ist ein muss in krisen und meist benötigen sie bei weitem mehr zeit als wir glauben!

Und ein umpfelt das dieses trägt.

Auch dies muss mesnch sich leider erarbeiten, denn es muss komuniziert werden dafür.

Ich bin sehr froh über den ansatz des offenen dialoges, der dieses unterstützt!