

ABSTRACT

Internationalen Kongress der GLE International: SUCHT. Wege aus dem Verfallen-Sein (Salzburg 01. - 03. Mai 2015)

Workshop: "Achtsamkeit in der psychoedukativen Arbeit mit suchtkranken Erwachsenen - eine Rückfallprophylaxe"

Menschen, die an einer Abhängigkeitserkrankung leiden, verstricken sich in einen unheilvollen Suchtkreislauf. Sie verlieren ihre innere Freiheit, sie leben ihr Leben unter dem apersonalen Diktat der Sucht. Das Suchtverhalten entwickelt sich meist aus einem inadäquaten Selbsthilfeversuch, als eine Flucht vor einem scheinbar unerträglichen 'Hier und Jetzt'. Achtsamkeit fördert das Da-Bleiben-Können, bei dem was sich jetzt gerade zeigt – auch beim Unangenehmen. Die Phänomene der Abhängigkeit, wie bspw. Suchtdruck, werden bewusster wahrgenommen und erlebt, ohne ihnen nachgeben zu müssen. Ihre Veränderlichkeit wird erfahrbar. Achtsamkeit und Psychoedukation führen so u.a. zu einer Sensibilisierung für Rückfallauslöser und einem Erkennen von alternativen Handlungsmöglichkeiten. Die Abstinenzfähigkeit und somit die Fähigkeiten des Ichs werden gestärkt. In diesem Workshop wird der Frage nachgegangen, inwieweit Achtsamkeit eine Rückgewinnung der in der Sucht verlorenen inneren Freiheit ermöglicht. Es werden Elemente aus dem MBRP-Programm ('Mindfulness-Based Relapse Prevention') nach Sarah W. Bowen, Neha Chawla und G. Alan Marlatt (2012) vorgestellt und deren Anwendungsmöglichkeiten am Beispiel eines psychotherapeutisch begleiteten Wohn- und Arbeitsprojekts für suchterfahrene Menschen diskutiert.

* * *

Herbstsymposium der GLE-Ö: End-lich leben. Der Endlichkeit begegnen - das Leben achtsam gestalten. (Gmunden 2011)

Workshop gemeinsam mit DGKP Patrizia Pichler: "Trauer als Quelle der Kraft und Lebensfreude"

Der Endlichkeit begegnen - das Leben achtsam gestalten.
Unser Leben besteht aus einem kontinuierlichen Wechsel von Umwandlung und Veränderung. Verluste und Schicksalsschläge sind keine Ausnahme. Trauern ist jene Fähigkeit, die uns dabei hilft lebendig zu bleiben, zu wachsen und uns zu entwickeln. Sinn und Chance des Trauerns ist, dass Abschied-Nehmen gelingen kann. Im Zulassen des Schmerzvollen und der Zuwendung zu den Gefühlen eröffnen sich ungeahnte Möglichkeiten aus der inneren Quelle, dem Geistigen zu schöpfen. Somit ist die Fähigkeit zu trauern eine essentielle Ressource dem Leben zu begegnen. Was wir brauchen sind geschützte Räume, kreative Ausdrucksformen und eine mitfühlende Solidargemeinschaft, damit wir unsere Gefühle wahrnehmen, fühlen und ausdrücken können. So können wir wieder lernen nicht nur zusammen zu lachen, sondern auch zu weinen und unseren Schmerz zu teilen. Die kreative Methode der geschützten Trauerumwandlung bietet wunderbare Möglichkeiten, den gesunden Umgang mit Trauergefühlen zu erfahren und zu üben. Im Workshop werden exemplarisch Elemente dieser Trauerarbeit sinnlich erfahrbar gemacht.