

Bericht über den 5. Lötschentaler Workshop 2012

Workshop im Lötschental 2012: Thema „Morbotropismus (und Resilienz)“

Bereits zum fünften Mal trafen wir uns zum interdisziplinären Workshop im Lötschental unter der kompetenten Leitung von Ines Grämiger. Erneut befassten wir uns intensiv mit einem anspruchsvollen Thema, nämlich „Morbotropismus (und Resilienz)“, welches die Theorie der Krankheitslehre in der Schicksalsanalyse und in der Individualpsychologie beinhaltet und das durch Literatur von Thorwald Dethlefsen ergänzt wurde. Ebenso beschäftigten wir uns mit der praktischen Krankheitslehre in literarischen Falldarstellungen (verschiedene Bücher) und mit der eigenen Krankheits-Biographie, was auch zu Spiritualität und Resilienz führte. Ines Grämiger leitete uns durch die Theorie der Schicksalsanalyse; Elsbeth Schreiber brachte uns das Krankheitsverständnis in der Individualpsychologie nach Adler näher. Durch die Literatur von Thorwald Dethlefsen gab es viele Denkanstöße über das Warum und Wieso einer Krankheit. Was lehrt uns die Krankheit? Welches Bedürfnis steckt hinter einer Krankheit? Wie kann es (das Bedürfnis) gesund gelebt werden? Was müssen wir, wenn wir es nicht „freiwillig begreifen wollen“, durch die Krankheit lernen? Viele Fragen stehen offen und suchen nach Antworten. Über die eigene biographische Reflexion erhielten alle Teilnehmerinnen Gelegenheit, die eigene Krankheitsanamnese noch besser zu verstehen. Unter Einbezug der Triebbedürfnisse, welche als Auslöser einer Krankheit dienen dürften, betrachteten wir die verschiedenen Krankengeschichten. Dieser persönliche „Lernaspekt“ war für jede Einzelne eine wertvolle Bereicherung und trug Wesentliches zum allgemeinen Krankheitsverständnis bei.

Es sind dies Lernaspekte, die in den Berufsalltag mitgenommen und als vertieftes Wissen in die Beratung und Therapie eingebracht werden können. Dazu demonstrierte die Kursleiterin live mit einer Teilnehmerin einen Fall von Kinder-Leukämie. Es galt die „Geschichte“ zu signieren, den Auslöser zu suchen, die „Lernanteile“ der Familie zu erkennen. Leider gehören auch schwere Erfahrungen zum Leben. Immer wieder müssen wir mit Widrigkeiten des Lebens fertig werden. Was kann uns helfen, dass wir auf unsere inneren (Selbstheilungs-)Kräfte zurückgreifen können? Wege zur Gesundheit gibt es viele. Allen gemeinsam dürfte aber die Achtsamkeit sich selber gegenüber sein, d.h. die Bereitschaft, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle ernst zu nehmen. Und um dies gleich selber praktizieren zu können, dienten uns die verschiedensten Entspannungstechniken sowie das praktische Üben der Antizipation und Visualisierung. Resilienz als Widerstandsfähigkeit unserer Seele ist nicht nur angeboren, sie ist bis zu einem Teil auch lernbar, so unsere Erkenntnis vom sonnigen und warmen Lötschentaler-Weekend, welches wir bereichert und mit neuen, inneren Kräften am Sonntagabend verliessen.









