

## Selbstauskunft

Während der Tagung des Bundesverbands Psychiatrie Erfahrener e.V. in Kassel (BPE e.V.) im Jahr 2015 entstand die Idee der Gründung einer Gruppe für Menschen mit spirituellen Erfahrungen, die in der Psychiatrie gelandet sind. Die Initiatoren der Gruppe haben die Erfahrung gemacht, dass Achtsamkeitsübungen wie sie in psychosomatischen Kliniken angeboten werden auch für Menschen mit Psychiatrie-Erfahrungen positive Wirkungen entfalten. Diese positiven Erfahrungen sollen in der Gruppe zusammengetragen werden, damit man gegenseitig von-einander profitieren kann. Ziel ist unter anderem, die spirituellen Erfahrungen zu deuten, in das alltägliche Leben zu integrieren, glücklich und mitfühlend zu sein.

[www.krisenunderwachen.de](http://www.krisenunderwachen.de)

[www.bpe-online.de](http://www.bpe-online.de)

[www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de](http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de)

## Vorschlag für den Ablauf des Tages

16:00 Uhr Ankommen, Kaffee, Tee

16:10 Blitzlicht, danach Angebot:

16:25 leichtes Thai-Chi, Qi Gong

16:35 Körpergebärden

16:45 Stille

17:00 Dialog zu einem Thema

17:45 Stille

18:00 Ende



Integrale Lebenspraxis, ein Weg?

## Regeln der Gruppe

- Was in der Gruppe vertraulich besprochen wird, sollte in der Gruppe bleiben.
- Alle können etwas einbringen, müssen es aber nicht.
- Keine akut alkoholisierten Personen und von illegalen Substanzen akut berauschte Personen, keine Gewalttätigkeit.
- Achtsamkeit gegenüber unserer Verletzlichkeit.
- Keine ständigen Monolog-Redner. Alle dürfen zu Wort kommen. Ausreden lassen.
- Suizidäußerungen gehören nicht in die Gruppe. Wir sind lebensbejahend.

## Kennst du das?

*... Ich habe eine große Sehnsucht nach Gott oder nach Transzendenz, doch mein Psychiater sagt, das wäre meine Erkrankung! "*

*... Was ich erfahren habe, damit kann ich mit meinen Behandlern/Innen nicht reden. Er/Sie wird es nicht verstehen und als Krankheit missdeuten! Ich habe keine Worte für meine Erfahrung, kann dies unmöglich beschreiben! "*

*... Sitze gern in der Natur- in Kirchen, wenn es still ist und fühle mich mit den Sternen verbunden, wenn ich sie nachts leuchten sehe."*

*... Lese so gern spirituelle Texte, doch mir fehlt die Praxis, man hat mir die Praxis verboten. Bin vom Bibel lesen in die Psychose geraten."*

*...Suche Gleichgesinnte mit solchen Erfahrungen."*

## Kontaktmöglichkeiten:

E-Mail: an Claus Wefing unter:

[info@krisenunderwachen.de](mailto:info@krisenunderwachen.de)

Telefon: 05263- 406 9994

Wir treffen uns...

## Virtuell im Internet

Außer feiertags, samstags nach vorheriger Ankündigung per E-Mail von 11 bis max. 15 Uhr.

**Anmeldung per E-Mail s.o.**



**AUCH PERSÖNLICHE TREFFEN 3-4-MAL  
IM JAHR.**

# SPIRITUELLE PSYCHIATRIE ERFAHRENE

*Selbsthilfegruppe  
für Psychiatrie-Erfahrene mit  
spirituellem Interesse*

Kunstwerk von Gisela Drescher, München, auf dem Benediktushof bei Würzburg "Rad der Religionen ... [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)



[www.krisenunderwachen.de](http://www.krisenunderwachen.de)