A scenic landscape at sunset with mountains and a bright sun. The sun is low on the horizon, casting a warm orange glow over the scene. The mountains are silhouetted against the bright sky, and the overall atmosphere is peaceful and hopeful.

# WAS GIBT UNS HOFFNUNG IN PSYCHIATRIE, PSYCHOTHERAPIE UND SEELSORGE?

Dr. med. Samuel Pfeifer, Riehen

# Die grosse Frage

«Gibt es  
noch  
Hoffnung?»»

- Leiden und Hoffnung sind eng miteinander verbunden
- Leiden als Zustand des Schmerzes, der zerbrochenen Träume, der seelischen Gefangenschaft, der eingeschränkten Perspektiven –dieses Leiden ruft nach Veränderung.
- Der leidende Mensch ringt mit dem Sinn seines Leidens, mit dem «Warum?» und mit dem «Wie lange noch?»
- Die Gesamtheit der Erwartungen im Leiden wird umfasst mit dem Begriff der **HOFFNUNG**.

# Überblick

- » Phasen der Trauer und der Hoffnung
- » Ohne Hoffnung geht es nicht!
- » Symbole, Bilder, Gesten, Worte der Hoffnung
- » Ein Modell der Hoffnung
- » Vom Nutzen der Hoffnungslosigkeit (!?)
- » Hoffnung in kleinen Schritten
- » Von der Gefahr der Hoffnungslosigkeit
- » «I have a dream!»

# Phasen der Trauer und der Hoffnung

- » Schock - Nicht-wahr-haben-wollen
  - » Aufbrechende Emotionen
  - » Verhandeln: verzweifelte Suche nach Heilung
  - » Anpassung: Neuer Selbst- und Weltbezug
- » Das Thema «Hoffnung» ist ein wechselhafter Begleiter auf diesem Weg der Verarbeitung von Krankheit und Unglück.

# Fünf Funktionen der Hoffnung

- » Hoffnung als Wille
  - » *Ohne den Wunsch nach Veränderung, fehlt der Wille und damit auch die Hoffnung. Hoffnungslosigkeit ist in diesem Sinne ein Synonym für Depression, Entmutigung und Sinnlosigkeit (Kierkegaard).*
- » Hoffnung als Weg
  - » *Wer hofft, der setzt seine Hoffnung auf etwas; auf sich selbst; auf ein Mittel, auf einen Menschen, auf eine höhere Macht (AA).*
- » Hoffnung als Wunsch
- » Hoffnung als Horizont
  - » *Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen.  
„Hope is a vision that transcends the present.“*
- » Hoffnung als Aktion
  - » *Handeln gegen jede Hoffnung. Hoffnung lebt so, als wäre die erhoffte Wirklichkeit schon eingetroffen. Beispiele v. Frankl, M. Ghandi: Soziale Veränderung auf der Basis der Hoffnung.*

# Gesundung: Ohne Hoffnung geht es nicht!

*Andreas Knuf, Psychologe Pro Mente Sana*

- Ein zentrales Resultat ist: Ohne Hoffnung, dass Gesundung möglich ist, geht es nicht. Hoffnung ist eine der Voraussetzungen dafür, dass Betroffene überhaupt an ihre Ressourcen herankommen, um den Weg der Gesundung zu gehen, denn es ist ein mühsamer, oft jahrzehntelanger Prozess.

# Brückenpfeiler der Hoffnung



# Mittler der Hoffnung





# SYMBOLE DER HOFFNUNG

Symbole, Bilder, Gesten, Worte, Geschichten



# SYMBOLE DER HOFFNUNG

Beispiel: Wasserturm in der Steppe Senegals  
FRISCHES WASSER!



# RITUALE DER HOFFNUNG

Beispiel: Kerzen in einer orthodoxen Kirche in  
Bulgarien





# BILDER DER HOFFNUNG

Beispiel: Der rote Ballon macht sich frei von der Schwerkraft und schwebt in den weiten Himmel

# Bilder der Hoffnung

## » Regentropfen auf der Brille

- » *Eine schwer depressive Frau mit einer starken suizidalen Einengung: »Als ich heute mein Haus verließ, um zu Ihnen zu kommen, begann es zu regnen. Gleichzeitig schien durch einen Wolkenriss die Sonne. Ich suchte einen Regenbogen, doch da war keiner. Schon wollte Entmutigung mein Herz erfassen. Doch da entdeckte ich auf meiner Brille kleine Regentropfen. Bei genauerem Hinsehen funkelten sie im Sonnenlicht und strahlten die Farben des Regenbogens aus.*
- » *Da wusste ich, dass es doch Hoffnung gibt für mich, Hoffnung, wie ich sie schon seit Monaten nicht mehr verspürt habe.»*



**GESTEN DER HOFFNUNG**

# GESCHICHTEN DER HOFFNUNG

## Baby Esperanza gibt verschütteten Bergarbeitern in Chile neue Hoffnung

15.09.10 | 11:28 Uhr

**Eigentlich wollte Ariel Ticona bei der Geburt seiner Tochter dabei sein. Doch zusammen mit 32 Leidensgenossen sitzt der Bergmann nach dem Grubenunglück in der Atacama-Wüste in Chile seit Anfang August in 700 Meter Tiefe gefangen in einem Stollen.**



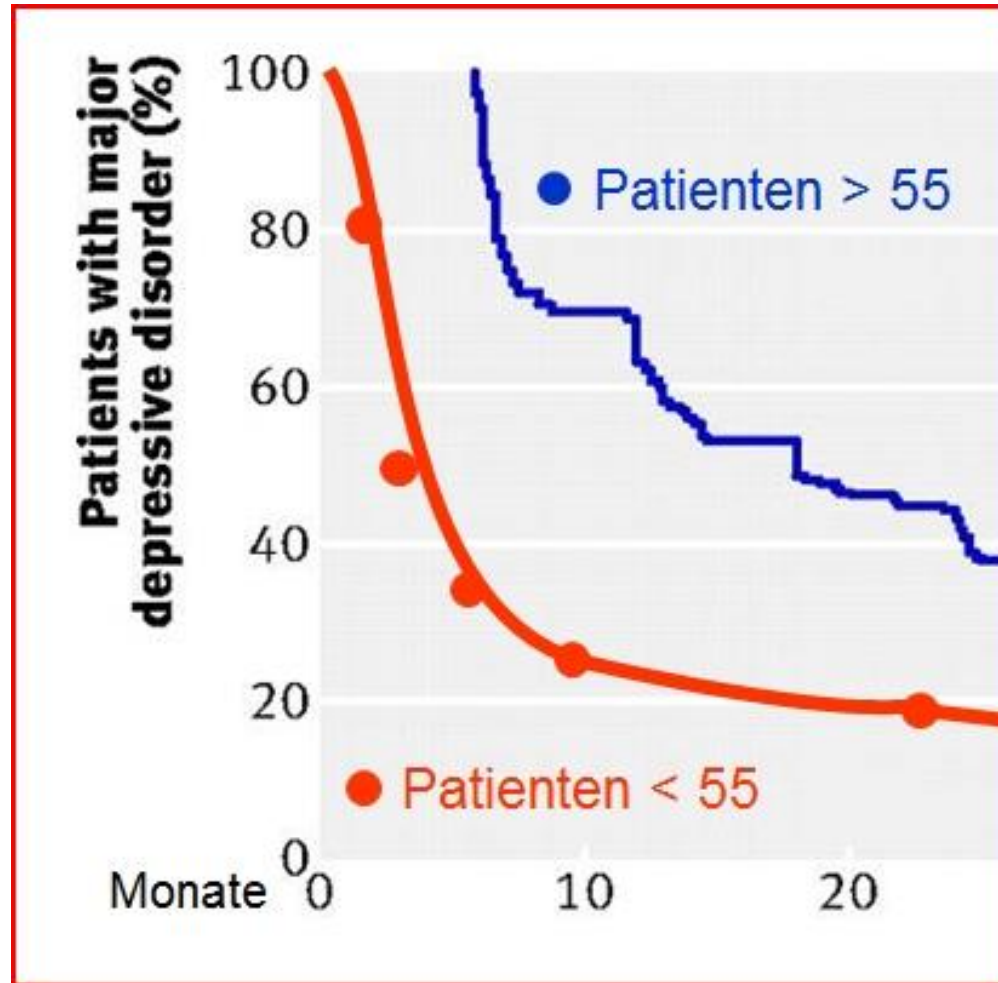
Copiapo (dapd). Die Bergungsarbeiten kommen nur Wochen bevor, bis sie hoffentlich Liebsten in die Arme nehmen können. Jetzt ein Hoffnungsstrahl. Ticono:

# Hoffnung in der Psychiatrie

- » Hoffnung durch die Statistik
- » Hoffnung durch Medikamente
- » Hoffnung durch psychosoziale Angebote
- » Hoffnung durch Empowerment und Recovery
- » Hoffnung durch eine veränderte Einstellung der Gesellschaft

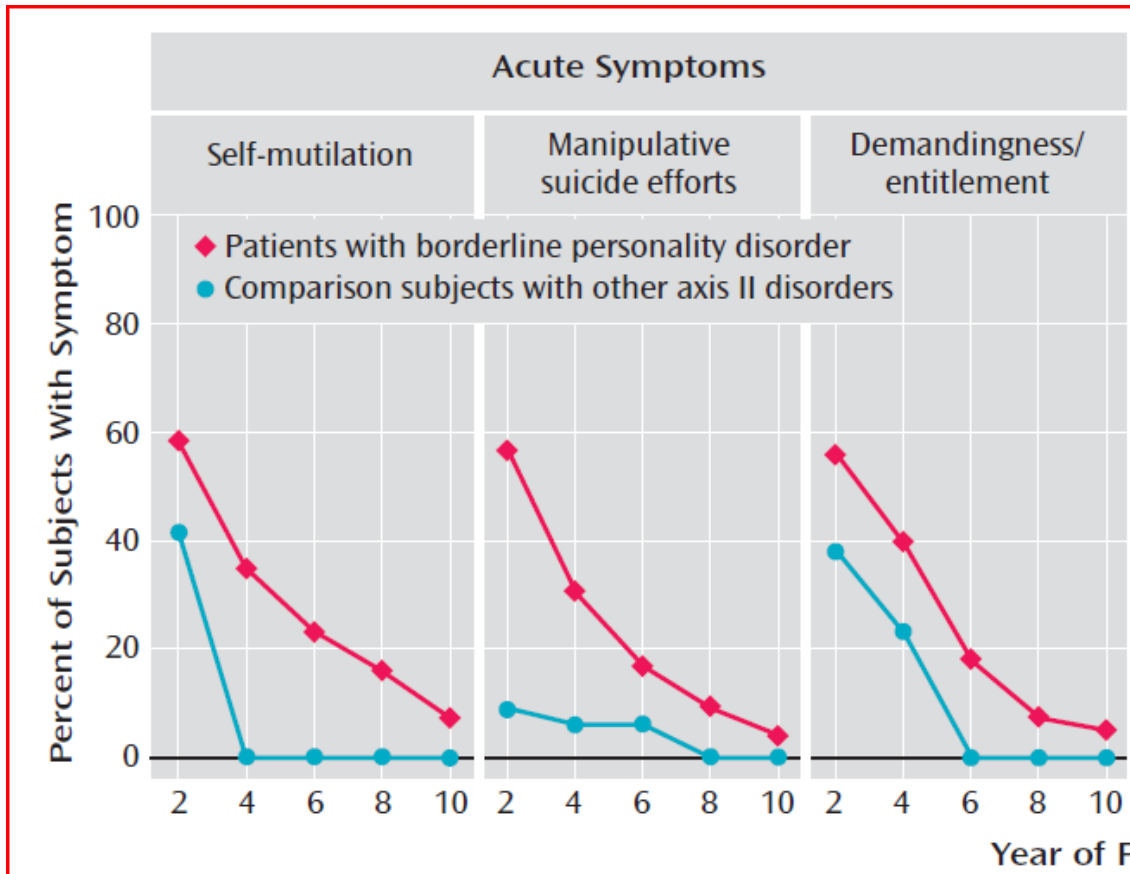


# Hoffnung durch die Statistik



- » BEISPIEL DEPRESSION:  
Die Erfahrung zeigt, dass die allermeisten seelischen Krisen und Störungen nach einer gewissen Zeit wieder abklingen.

# Statistik Borderline



Zanarini et al 2007

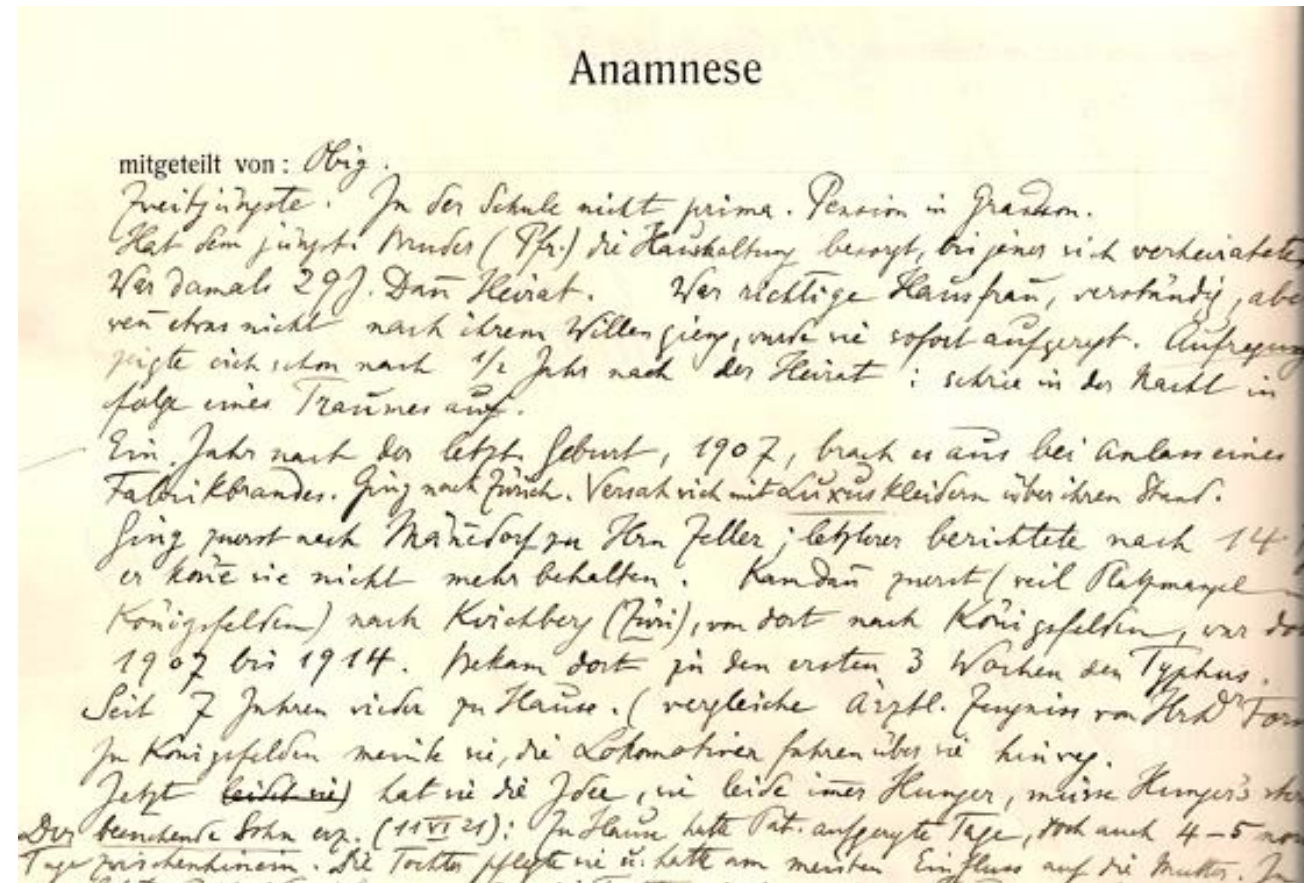
- » Die Verlaufsforschung bei Borderlinestörungen haben gezeigt, dass zehn Jahre nach der Erstdiagnose die Symptomatik nur noch bei 15 - 30 % nachweisbar ist (allerdings gehäuft Depressionen und Ängste und eine erhöhte Sensibilität)

# Hoffnung durch Medikamente

Die Einführung der Neuroleptika wirkte bei manchen wie ein Wundermittel: sie wurden ruhiger, zugänglicher, offener und konnten oft nach Jahren zum ersten Mals wieder zu ihren Familien heimkehren.

**„Seit die Patientin Largactil hat, blickt sie einen mit weit offenen Augen an, während sie vorher nur zugekniffene Blicke wagte.“**

Krankengeschichte 1910



# Hoffnung durch Empowerment / Recovery

- » Trotz bestehenden psychischen Probleme, ein zufriedenes, hoffnungsvolles und aktives Leben führen.
  - » *Recovery ist mehr als die Bewältigung von Symptomen, auch bedeutet es nicht unbedingt vollständige „Heilung“, denn in den meisten Fällen besteht die Erkrankung bzw. Verletzlichkeit fort.*
- » Es geht darum, den negativen Einfluss einer psychischen Erkrankung zu überwinden, obwohl sie weiterhin anhält. Damit geht es zentral um den Bewältigungsprozess.
  - » *Wie zufrieden jemand lebt, hängt nicht in erster Linie von den erlebten Symptomen ab, sondern von der Art und Weise, wie jemand mit ihnen umgeht und sie bewertet..*

# Selbsthilfe und Empowerment

- » Die Entwicklung von Selbsthilfe und Selbstbestimmung ermöglicht dem Betroffenen eine positive Auseinandersetzung mit seiner Erkrankung.
- » Empowerment unterstützt Recovery.
  - » *Überzeugung der Genesung*
  - » *Ressourcen-orientierung*
  - » *Selbsthilfeförderung*
  - » *Wahlfreiheiten und Selbstbestimmung*

# Empowerment: Sich selber annehmen

- Heute, 20 Jahre später, bezeichnet sich Natalie immer noch als hochsensibel und dadurch behindert. Doch im Vergleich zu früher gehe es ihr trotzdem gut: «Ich kann mich selber so annehmen, wie ich bin, und weiß mich zu schützen.»

# Eine schwierige Gnade

» „Es trifft gewiss zu, dass die Hoffnung eine Gnade ist. Aber fraglos ist sie eine schwierige Gnade. Sie fordert zuweilen unsere Bereitschaft, auch im Scheitern eine Chance zu sehen, in der Niederlage eine neue Möglichkeit. Vielleicht ist die Hoffnung die letzte Weisheit der Narren.“

» *Siegfried Lenz*

# Hoffnungslosigkeit

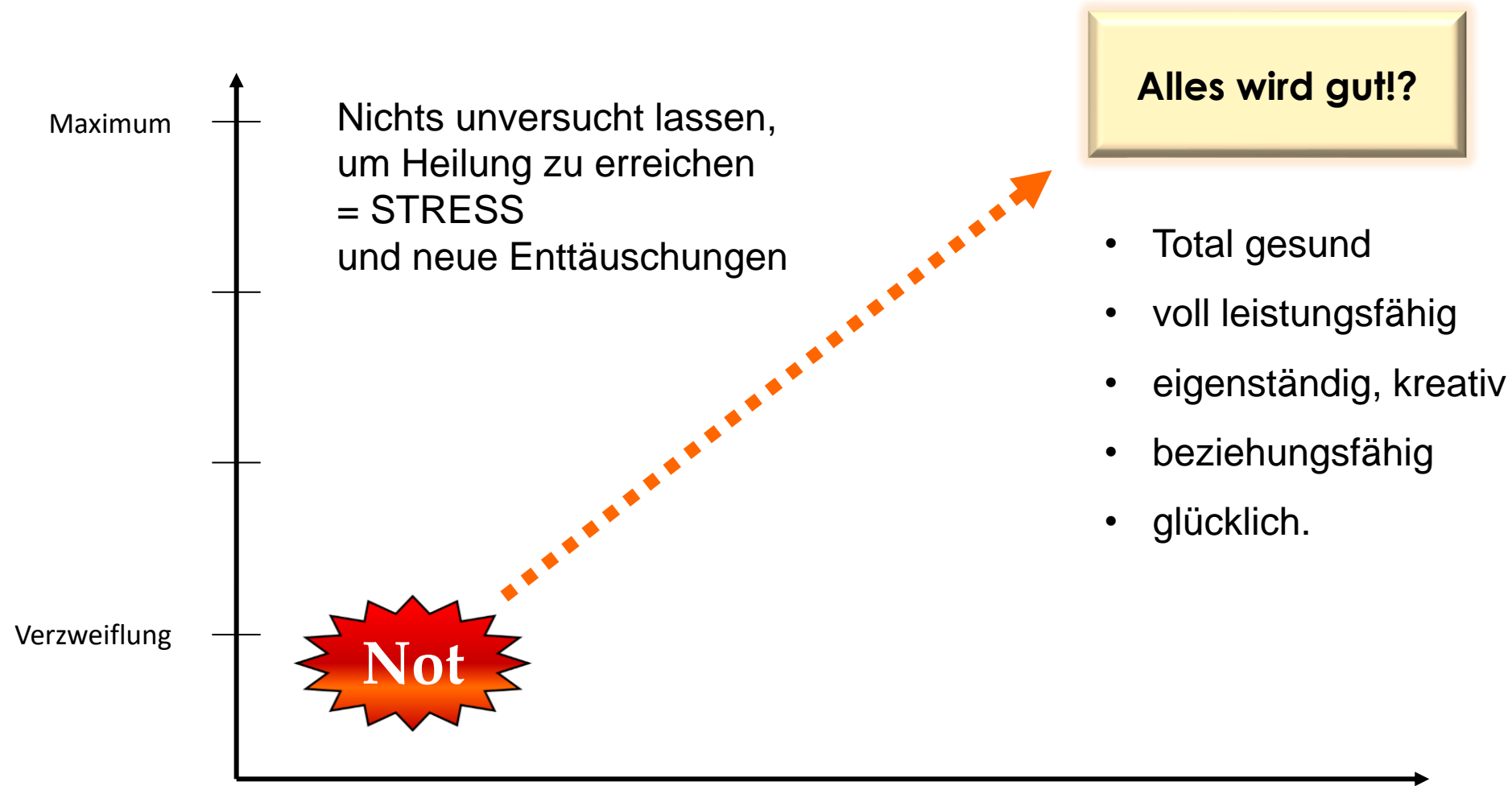
- » Hoffnungslosigkeit – eine Chance?!
- » Hoffnungslosigkeit – eine Gefahr.



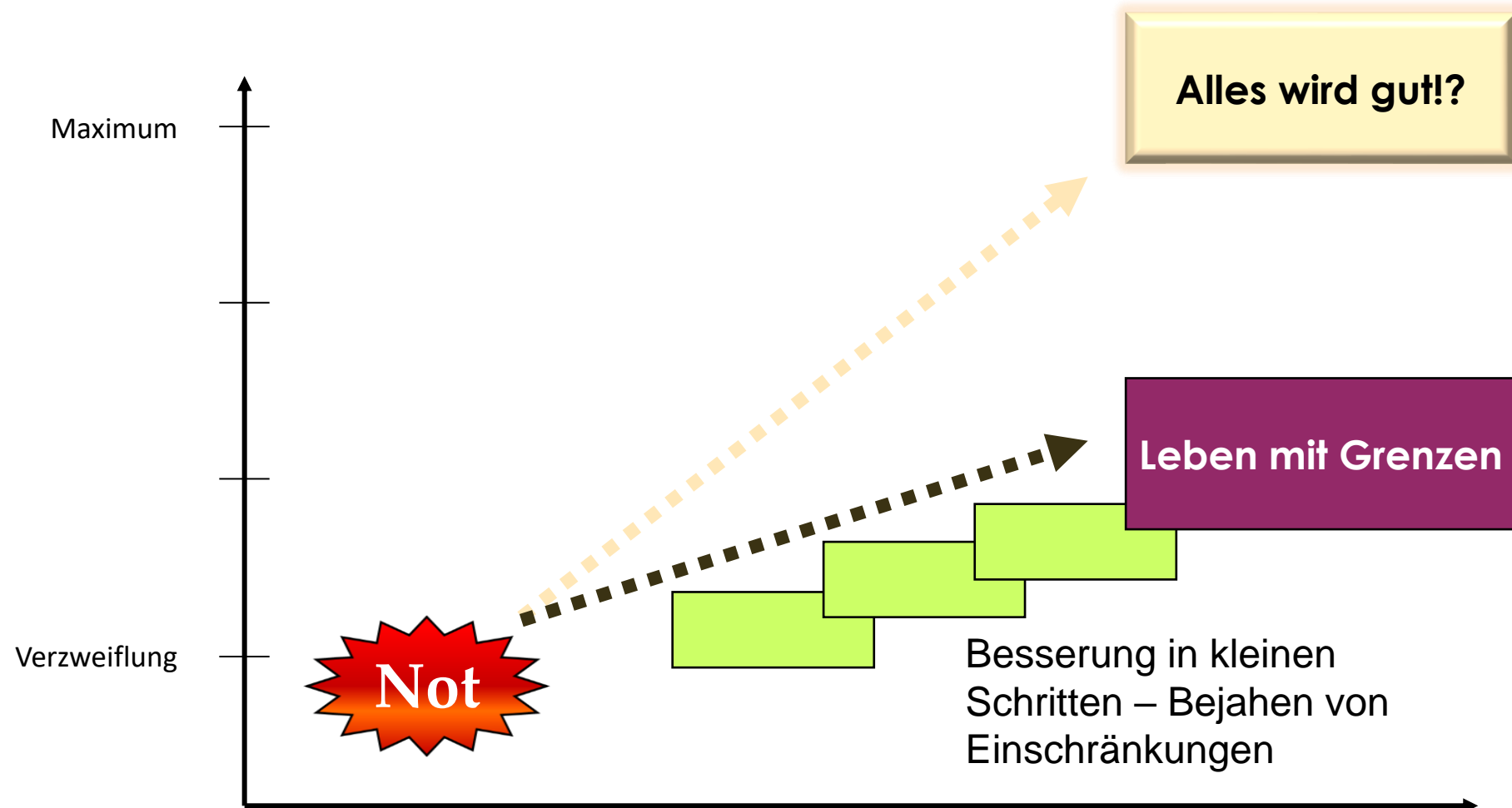
# Vom Nutzen der Hoffnungslosigkeit

- » Hoffnung kann destruktiv sein, wenn sie Druck ausübt auf Patienten und Angehörige.
- » Hoffnung kann irreführend sein, wenn sie auf Rituale und Heiler setzt, die nachweislich keine nachhaltige Heilung vermitteln können.
- » Hoffnung kann blind machen für das Naheliegende, wenn sie unerfüllbare Ziele betont und die kleinen Schritte verachtet.
- » **In diesem Sinne ist weniger „Hoffnung“ für die Betroffenen ein Vorteil.**

# Hoffnung – eine Fata Morgana?



# Hoffnung in kleinen Schritten



# Die Gefahr der Hoffnungslosigkeit

- » Eine eingeeengte Perspektive kann zu einer falschen Hoffnungslosigkeit führen
- » Zeichen von **Burnout** beim Helfer?
- » Burnout-Symptome: Zynismus und Depersonalisation.

## GEGENSTRATEGIEN:

- » Hoffnung als Teamprozess
- » Supervision / Intervision - ERMUTIGUNG

# Hoffnung und Glaube

- » «Denen, die Gott lieben, dienen alle Dinge zum Besten»
- » «Gott kann unendlich viel mehr an uns tun, als wir jemals von ihm erbitten oder auch nur ausdenken können. So mächtig ist die Kraft, mit der er in uns wirkt.»
- » «Ich bin überzeugt: Die künftige Herrlichkeit, die Gott für uns bereithält, ist so groß, dass alles was wir jetzt leiden müssen, in gar keinem Verhältnis dazu steht.» (Paulus)

# Zerbrechliche Gefäße

- » Gott gießt seine Kraft in "zerbrechliche Gefäße" aus und sagt dem Schwachen zu: «Lass Dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig!»





**I HAVE A DREAM!**

Martin Luther King

# Hoffnung in der Seelsorge

» Wenn unsere Tage verdunkelt sind, so wollen wir stets daran denken, dass es in der Welt eine grosse segnende Kraft gibt, die Gott heisst. Gott kann Wege aus der Ausweglosigkeit weisen. Er will das dunkle Gestern in ein helles Morgen verwandeln.

- Martin Luther King



# Reframing

Eine zerbrochen Welt?



Ein aufbrechendes Ei!

Töpferarbeit aus dem Kreativ-Atelier

# Den wahren Wesenskern wahrnehmen

- » In einer spirituellen Haltung geht es darum, unser Gegenüber mit seinem heilen und wahren Wesenskern wahrzunehmen, und diesen Teil der Person durch die Schaffung hilfreicher Bedingungen zu fördern.

- Andreas Knuf

# I HAVE A DREAM

- » Eine Welt, in der psychisch Kranke nicht mehr ausgegrenzt werden
- » Eine Welt, in der sensible Menschen in ihren Grenzen und ihren so wertvollen Ressourcen geachtet und geschätzt werden
- » Eine Welt, die die Sorge um die Schwachen nicht nach Heller und Pfennig aufrechnet, sondern grosszügig dafür sorgt, dass es nicht zur Verelendung der sozial Benachteiligten kommt.

# Eine echte Medizin der Person

## I HAVE A DREAM

- » Medikamente geben wo nötig; darüber aber nicht die heilende Kraft einer engagierten personalen Begegnung vergessen.
- » Eine Medizin, in der der Begriff einer „personalisierten Medizin“ nicht zur Worthülse der Pharmalobby reduziert wird, sondern eine echte Begegnung mit dem leidenden Menschen beschreibt.

# Stellvertretend hoffen für andere

- » Als Therapeuten haben wir eine Verantwortung und ein Vorrecht in der Begegnung mit unseren Patienten.
- » An unseren besten Tagen gelingt es uns (so hoffe ich), dass wir in unserem Gegenüber hinter der Maske des Leidens und der Verzweiflung den Kern sehen, der von Gott geschaffen ist, erfüllt von einem tiefen und unfassbaren Respekt für den Kern, der eine neue Zukunft hat.

# Hoffnung vs. Optimismus



- „Hoffnung ist im Gegensatz zum Optimismus nicht die Erwartung, dass alles gut ausgeht: Hoffnung ist Engagement in der Gewissheit, dass es Sinn hat – egal wie es ausgeht.“

» *Vaclav Havel*

Ich wünsche Ihnen Mut und  
Hoffnung für Ihren Alltag!

...

DOWNLOAD: [www.seminare-ps.net](http://www.seminare-ps.net)