



Leichte Zeiten - schwere Zeiten: von Resilienz, Seelenheil und der Kunst des guten Lebens

Dr. med. Matthias Lauterbach

Psychiatrie Jahrestagung
Erkner, April 2013

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching



Seele und Seelenheil - was ist das?

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

Die Seele - einige Annäherungen

Die Seele ist so tief, dass man sie nicht ausloten kann.

„Seele“ steht für den Kern der Persönlichkeit, das Herz, die Mitte, die Einmaligkeit, die Innerlichkeit.

Die Seele ist das Intimste, Innerlichste, Kostbarste, das ich habe.
Es geht um meine Person in ihrer Beziehung zu dem Universum,
zu den Menschen, zu Gott.

Die Seele als Leben, das Leben als Seele.
Die Seele ist die Antreiberin zum Leben, zur Lebendigkeit.

Die Seele ist eine wirksame Kraft, eine Lebendiges, das ich nie ganz zu fassen bekomme.
Mein bewusstes Ich ist dagegen ein schwerfälliger Geselle.

aus: Was ist die Seele? Grün, Müller

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

Seelenheil

Seelenheil meint die Vollständigkeit und Ganzheit der Seele, meint den Kontakt, die Verbindung mit unserer Seele, meint das Erspüren unserer Seele.

Wenn Menschen verwurzelt sind in ihrem Leben, wenn sie mit der Tiefe ihres Selbst in Kontakt sind, dann erleben wir sie als beseelt.

„eine Seele von Mensch“
„eine treue und gute Seele“
„ein seelenvergnügter Mensch“

Seelenverwandtschaft

Die Seele nimmt das wahr, was uns im Tiefsten nährt, was uns wesentlich ist, was für uns im Tiefsten Not- wendig ist.
Sie ist unsere Verbindung zum Transpersonalen, zu dem, was über uns hinaus weist.

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

*Good Morning!
This is God,*

*I will be handling
all of your problems today.
I will not need your help.
So, relax and have a great day!*

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

Was ist Gesundheit? Was ist Heilsein?

- ➔ „Gesundheit ist das »normale« (beziehungsweise nicht »krankhafte«) Befinden, Aussehen und Verhalten sowie das Fehlen von der Norm abweichender ärztlicher Befunde.“

© 2000 Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus AG

- ➔ „Es gibt keine Gesunden, es gibt nur schlecht Durchdiagnostizierte.“

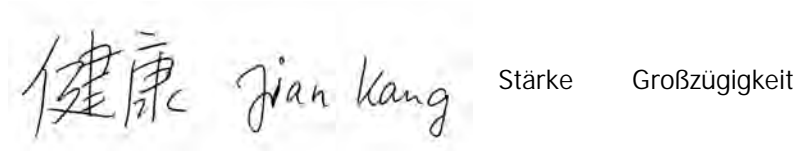
Ärztenspruch

- ➔ „Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen.“

Weltgesundheitsorganisation 1949

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein Prozess - ein vernetzter Veränderungsprozess, der lebenslang bewusst gestaltet wird.



ungarisch:
Egészség = Ganzheit
üdvös heilsam, üdv.. entspricht grüßen, verbinden

Kurdisch:
Xosa = Stärke, Lebendigkeit

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

Was ist Gesundheit? Was ist Heilsein?

➔ „Gesund ist ein Mensch, der mit oder ohne ... Mängel seiner Leiblichkeit allein oder mit Hilfe anderer,

Gleichgewichte findet, entwickelt und aufrechterhält,

die ihm ein Sinn -volles, auf die Entfaltung persönlicher Anlagen und Lebensentwürfe eingerichtetes Dasein und die Erreichung von Lebenszielen in Grenzen ermöglichen, so, dass er sagen kann:

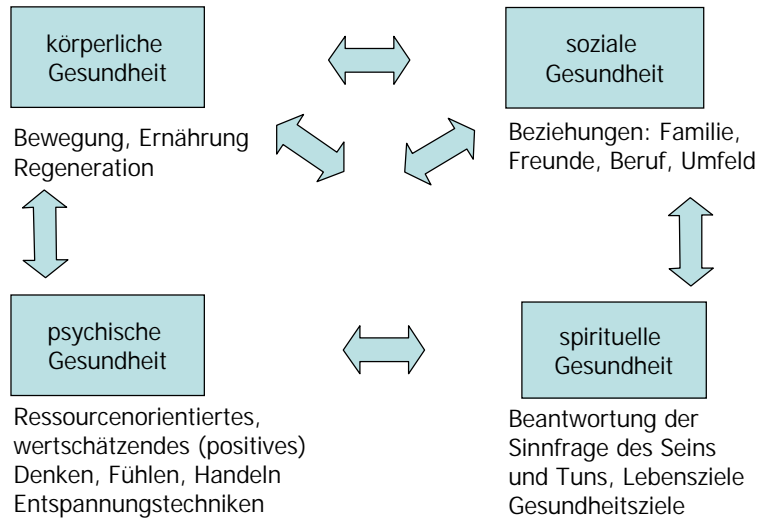
mein Leben -

dazu gehört auch meine Krankheit, mein Sterben.“

Fritz Hartmann, 1993

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

Die Dimensionen von Gesundheit und Heilsein

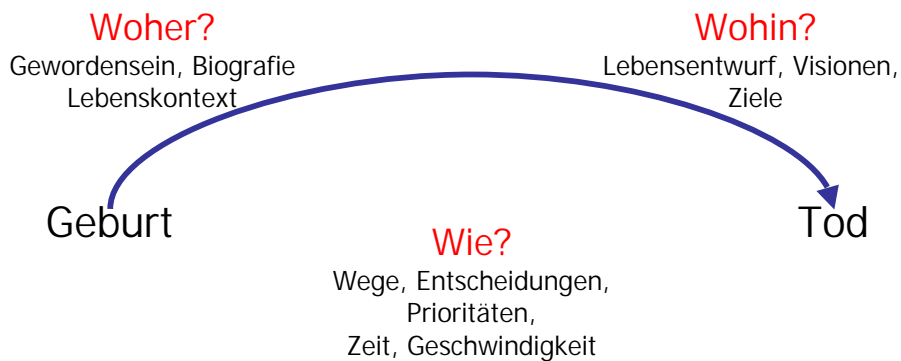


Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

Wozu?

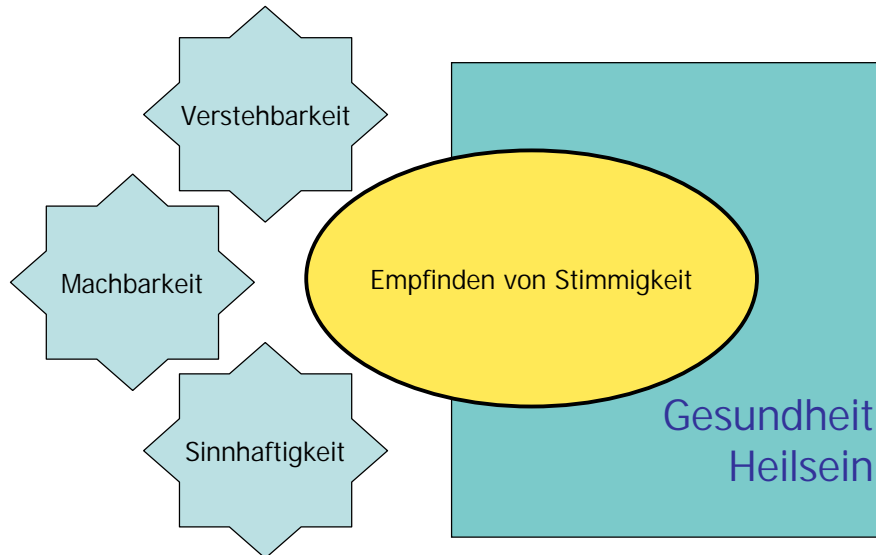
Sinn von Sein und Tun,
Werte, Normen.

Der Wille zum Sinn als „survival value“ (Frankl)



Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

Wie bleiben Menschen heil und gesund?
Das Modell der Salutogenese (A. Antonovsky)



Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

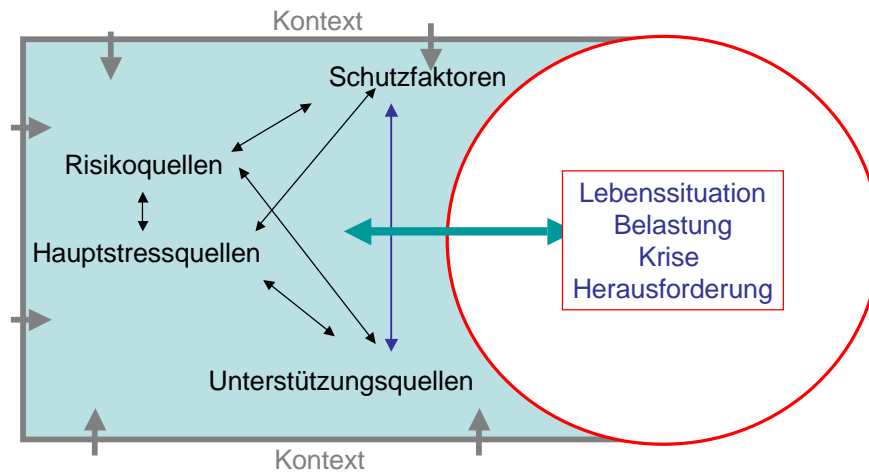
Resilienz

- ist die Fähigkeit, aus widrigsten Lebensumständen gestärkt und mit größeren Ressourcen ausgestattet als zuvor herauszukommen (Walsh)
- ist die Fähigkeit zum Widerstand gegen die Zerstörung der eigenen Integrität (Unbescholtenheit, Unverletzlichkeit)
- ermöglicht den Aufbau eines stimmigen Lebens auch unter widrigen Umständen

Wir leiden nicht an den Verhältnissen, sondern an der Beziehung, die wir zu ihnen haben.

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

Resilienzmodell



Resilienz ist gleichermaßen Prozess und Ergebnis

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

Säulen der Resilienz

Erfahrung von Sinnhaftigkeit, von Struktur und Bedeutung der eigenen Biografie

Erfahrung von Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung, Kompetenz
Zuversicht (Optimismus)

positive Selbsteinschätzung (wertvoll, geliebt werden)

Selbstmanagement: Fähigkeit, die Opferrolle zu verlassen, Eigenständigkeit
Fähigkeit zum Perspektivwechsel

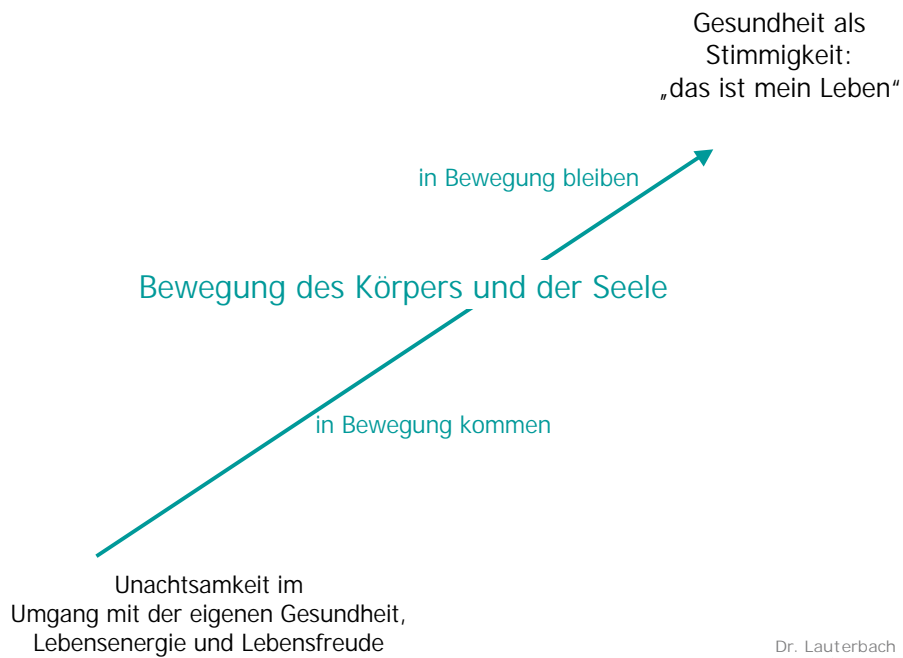
Vitalität (körperliche und geistige Fitness, Lebensspannung, Frische)

Stressbewältigungsstrategien

Annehmen von dem, was ist (der Situation, der Rahmenbedingungen)
Zielorientierung

Stabile emotionale Beziehungen, soziale Unterstützung

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching



Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

Gewahrsein (Achtsamkeit)
meint die von Bewusstheit umspülte Aufmerksamkeit

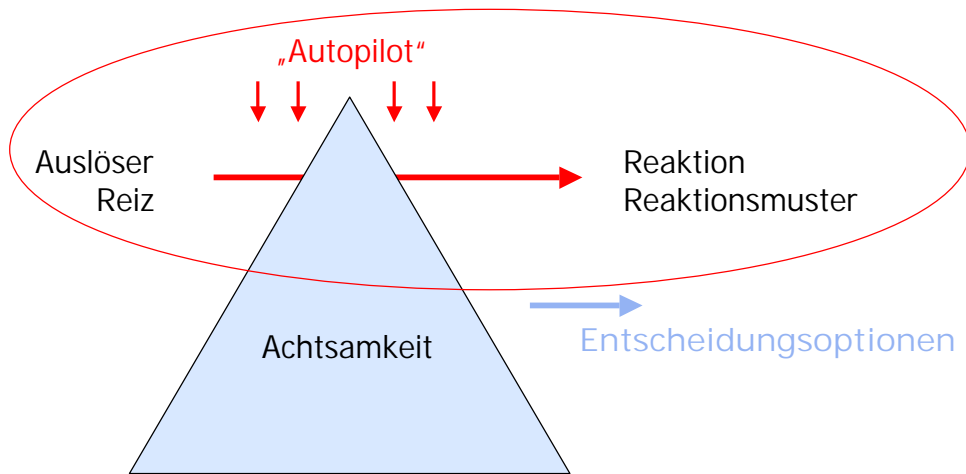
Gewahrsein bedeutet,

- ganz in der Gegenwart, im Hier und Jetzt zu sein (Gegenwärtigkeit)
- sich seiner Gefühle, Gedanken und Handlungen in jedem Augenblick voll bewusst zu sein (Bewusstheit):

die reine Wahrnehmung der Fülle, die sich in
dem Augenblick bündelt,

ohne die Wahrnehmungen zu beurteilen (bewertungsfrei),
einfach nur als Zeuge in sich ruhend.

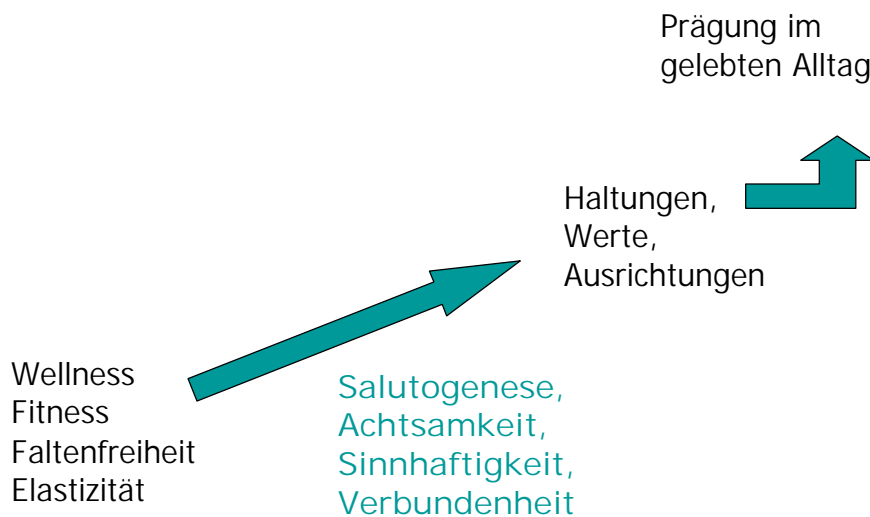
Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching



Achtsamkeit unterbricht den Autopiloten und öffnet Entscheidungsoptionen

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

Entwicklung eines fundierten Verständnisses
von Gesundheit und Heilsein



Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching



„Der innere Coach“ Gewahrsein, Achtsamkeit als Schlüsselkompetenz

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

Gewahrsein (Achtsamkeit) als Schlüsselkompetenz

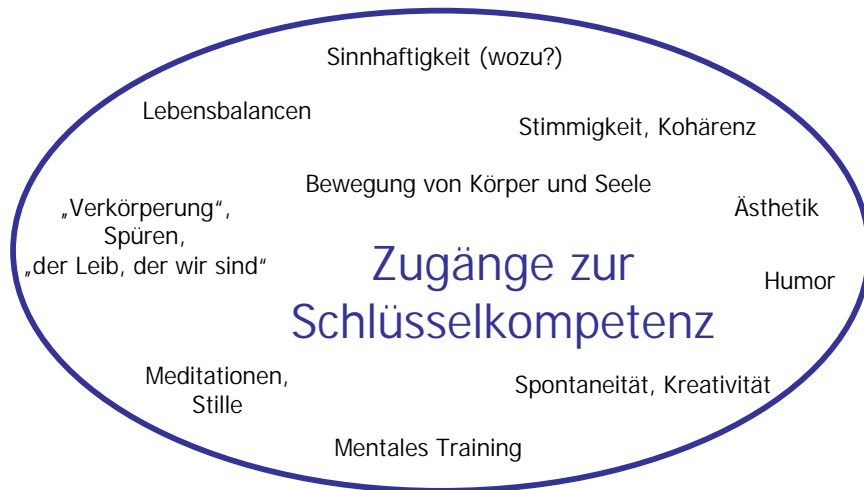
- auf dem Weg zu mehr Konsistenz und Stimmigkeit und damit zu mehr innerer Kraft, Lebensenergie und Ausrichtung, zu Kreativität und Spontaneität

- auf dem Weg zur Wiederherstellung von Selbstregulationen
 - Bewegung (wieviel, wann, was....?)
 - Ernährung (wieviel, wann, was....?)
 - Entspannung (was passt wann...?)
 - Stressbewältigung (Balancen..... z.B. von Anstrengung und Muße)

Wenn die Sonne des Gewahrseins scheint, ist das Wesen der Gedanken und Gefühle verwandelt.
Es ist eins mit dem beobachtenden Geist,
aber sie bleiben verschieden,
so, wie das Grün der Blätter und der Sonnenschein. (Tich Nhat Hanh)

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

Gewahrsein, Achtsamkeit als Schlüsselkompetenz



Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

Der Körper, den wir haben

- er wird geölt, trainiert, behandelt, repariert.....
- er ist elastisch, flexibel, ewig jung, leistungsstark.....

Der Leib, der wir sind

- die Wahrnehmung des Leibes, der wir sind, ist Grundlage des sich- selbst- bewusst- Seins
- wir erleben uns als ganze Person („kerngesund“)
- wir nehmen den Leib wahr als Medium zur Bestimmung unseres „stimmigen“ Weges
- er ist das Medium für Ausstrahlung, Energie, Flow- Erleben

Graf Dürckheim

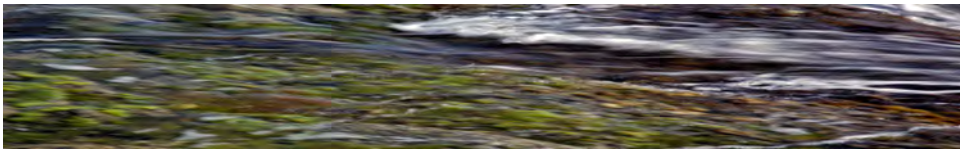
Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

Was ist das Ergebnis von dem, was wir tun?

Wie bringen wir das Ergebnis zustande, wie gestalten und handeln?



Aus welcher **Quelle** speist sich, was wir und wie wir es tun?



Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

Der Wille zum Sinn

Tatsächlich kommt dem Willen zum Sinn etwas zu, das als „suival value“ bezeichnet werden kann.

Es war nicht zuletzt die Lektion, die ich aus Auschwitz und Dachau mit nach Hause nehmen konnte:

dass diejenigen noch am ehesten fähig waren, sogar solche Grenzsituationen zu überleben,
die ausgerichtet waren auf die Zukunft, auf eine Aufgabe,
die auf sie wartete, auf einen Sinn, den sie erfüllen wollten.

Victor Frankl

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

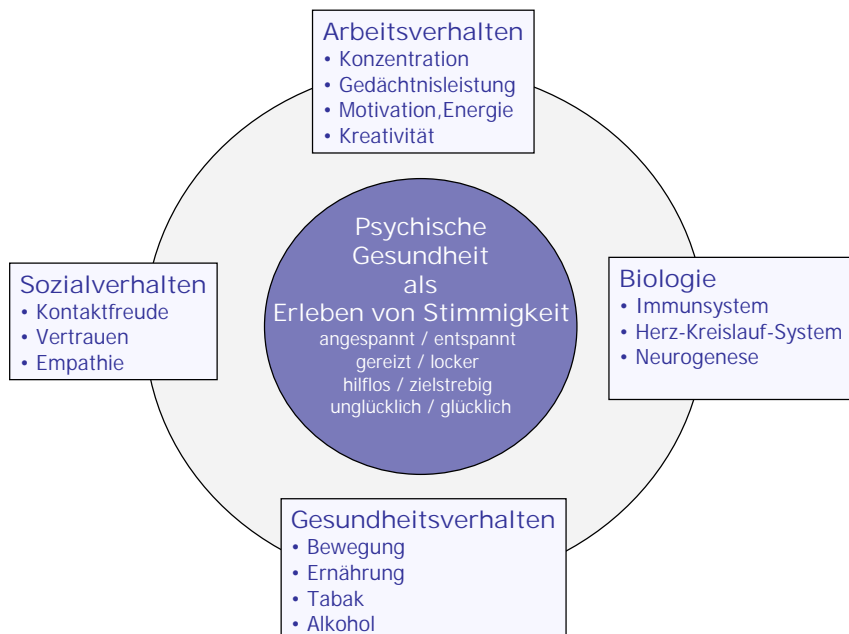
Die Selbsttranszendenz menschlicher Existenz

Der Wille zum Sinn repräsentiert eine Motivation sui generis, die sich weder auf andere Bedürfnisse zurückführen noch aus anderen herleiten lässt.

Menschsein weist über sich selbst hinaus auf etwas, das nicht wieder es selbst ist -
auf etwas oder auf jemanden: auf einen Sinn, den es zu erfüllen gilt,
oder auf ein anderes menschliches Sein, dem wir da liebend begegnen.

Victor Frankl

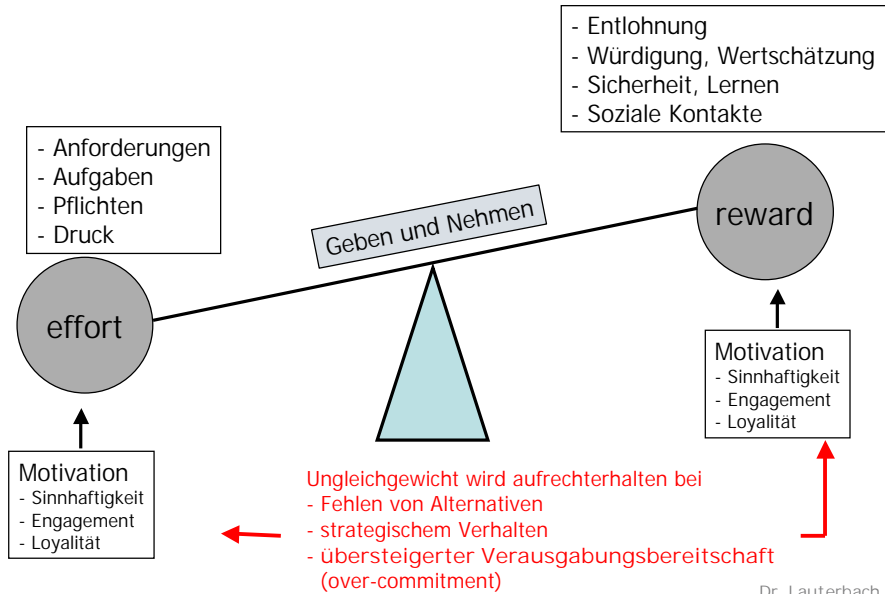
Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching



nach Badura 2012

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

Gratifikationskrise (effort-reward imbalance)



Modell nach J. Siegrist

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching



verändert nach Nosrat Peseschkian

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching

Wege aus der Erschöpfungsfalle

Individuelle Achtsamkeit,
Wahrnehmungsfähigkeit

Reflexion der eigenen Werte,
Ausrichtungen, Sinnbeschreibungen

Social Support,
Verbundenheit,
Beziehungen, Netzwerke,
kollektive Intelligenz

beseelt leben

Regeneration
Pausen
Entspannung
„hört auf zu rennen“ Kohtes

Achtsamkeit im Umgang mit den Menschen,
mit Gesundheit, Leistungsvermögen,
Leistungsbereitschaft
= Gesundheitskultur in Organisationen

Bewusstheit für den
Fundus der gemeinsamen
Werte

Führungsqualität,
Führungspersönlichkeit, Charisma

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching



Vielen Dank

Dr. Lauterbach
Coaching | Consulting
Gesundheitscoaching