

Hier das Konzept für den thematischen Teil unseres Treffens im Juni 2010, der jedoch, mit viel Zeit für Austausch und Gespräch, nicht in diesem vollen Umfang verlief.

„Dein Glaube hat Dir geholfen...“

Spiritualität und Gesundheit

Begrüßung, Vorstellungsrunde; *Was mir heute besonders aufgefallen ist*

Einführung:

Vorhaben (Dreiergruppen) und Ziel (Annäherung durch Info u. Erfahrungsaustausch)

Definitionen: Spiritualität, Gesundheit (WHO), Ganzheitlichkeit: *Ich bin krank!*

Entstehung und Verlauf von Krankheiten sind hochkomplexe Prozesse, genetisch-biologisch und psycho-sozial bestimmt /beeinflussbar.

Thema Achtsamkeit: Atemübung, anschließend mit Musik

Austausch in Dreiergruppen

Thema Rituale:

Das tägliche Brot des Glaubens, Verankerung von Spiritualität im Alltag.

Erfahrungen mit Ritualen für den Lebensalltag;

Austausch in Dreiergruppen

Thema Lebenssinn: Grundbedürfnisse des Menschen

(neben Autonomie/Bindung; Selbstwert; Wohlbefinden; Sinn/Spiritualität).

Konzept Salutogenese (~ *was gesund macht*):

Kohärenzgefühl durch: Verstehbarkeit + Handhabbarkeit + Sinnhaftigkeit

Sinn finden: Innerer Zusammenhang (Erfüllung ~ Verzweiflung) und

Äußerer Zusammenhalt (Erfolg ~ Misserfolg)

Wo und wie erlebe ich Sinn in meinem Leben? Was stärkt mich? Welche Quellen der Freude?

Austausch in Dreiergruppen

Thema Die helle und die dunkle Seite von Religion: hilfreich und hinderlich!

Psychologische Untersuchungen über den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Spiritualität /Glaubenshaltung.

(Beispiel aus der melanesischen Kultur: Störung in Beziehung zur Natur, zum Mitmenschen, zu Geist/Gott. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit, die gestörte Beziehung wieder in Ordnung zu bringen /Gefahr Fehldeutungen)

Chance (Beispiel AA 12 Schritte!) und Gefahr (doppelte Selbstbelastung).

Austausch in Dreiergruppen

Thema Haltung und Übung: Unsere Möglichkeiten im Innen und im Außen.

Welche (spirituellen) Haltungen gesund erhalten oder einen Genesungsprozess begünstigen.

Austausch in Dreiergruppe

Zusammenfassung

Rückmeldung: *Was mir in dieser Stunde besonders aufgefallen ist.*

Abschiedsritual