

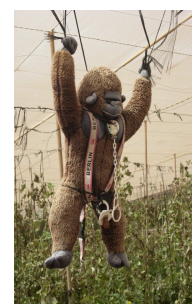
## ***Mit dem Surfbrett ins Leben...***

Hintergründe und Erfahrungen eines prozessorientierten Reiseprojektes



### **Ich möchte Sie einladen; auf eine Reise ...**

Der *Weg* wird uns von Berlin auf eine eher karge, reizarme Insel im Atlantik führen. Sie benötigen wenig Gepäck. Denn die gleichbleibende Meeresströmung und der stetige Nordostpassatwind schaffen ein einzigartiges, gemäßigtes Halbwüstenklima. Wundersam beruhigende Felsformationen erinnern an schlafende Elefanten. Die endlosen weißen, feinsandigen Strände, Dünen und Oasen laden zu Spaziergängen, zum Klettern und zum Verweilen ein. Vulkane, Lavagestein, Steilküsten, Salzwiesen, Schluchten und Höhlen animieren zu Exkursionen. Und vielleicht werden Sie nicht umhin können, die Kraft der Wellen am eigenen Körper spüren zu wollen. Begleiten Sie *uns*?



Wir werden mit 20  *jungen Erwachsenen* reisen...

### **Junge Menschen in der Adoleszenz**

*Oh je, denken Sie nun vielleicht: Das erinnert mich an meinen pubertierenden Sohn. Der ist oft gelangweilt, schlecht gelaunt, hat einen ganz anderen Rhythmus. Er will Party machen, dann lange schlafen, braucht Kicks. Immer bin ich in Sorge, dass er mit seinen Kumpels Drogen nimmt. Alles andere interessiert ihn gerade wenig. Es ist so anstrengend, kostet mich so viel Energie. Und dann mit 20 jungen Leuten auf eine fremde Insel?*

### **Junge Menschen und psychische Erkrankung<sup>1</sup>**

Ja, mit all diesen Herausforderungen werden wir zu tun haben. Aber, das ist nicht alles. Wir verreisen mit jungen Menschen, die schwere psychische Krisen haben. Sie leiden an einer Schizophrenie oder Persönlichkeitsstörung, unter den einschränkenden Nebenwirkungen der Medikamente, Essstörungen, mangelnder Frustrationstoleranz, Aufmerksamkeits- und Denkstörungen. Sie können Handlungen oft nicht vorausschauend planen, haben seltsame Gedanken, sind durch Zwänge massiv eingeschränkt. Sie spüren ihren Körper zu wenig oder zu viel. Sie werden überflutet von den Reizen des Alltags in der Großstadt. Manchmal zerstören sie Gegenstände, klauen, greifen andere an oder ziehen sich zurück und sind kaum zu motivieren. Viele von ihnen haben keinerlei Ziele oder Wünsche. Entweder versuchen sie ein Miteinander zu dominieren, oder sie vermeiden soziale Kontakte. Diese jungen Menschen quälen starke Ängste und Selbstzweifel, denen sie sich ausgeliefert fühlen.

<sup>1</sup> Der Artikel bezieht sich auf meine individuellen Erfahrungen und Sichtweisen. Ggf. ergeben sich andere Blickwinkel aus Vereinsicht.

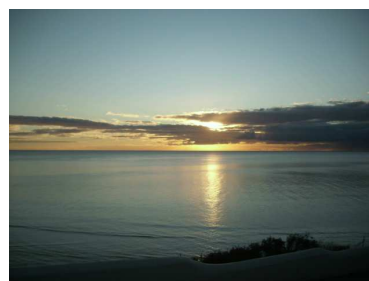
Ihre Einwände sind berechtigt: Einige der Teilnehmer<sup>2</sup> sind oft krisenhaft, Hundertprozentig ausschließen oder vorhersehen können wir Vorkommnisse vor Ort nicht. Vielleicht steigen sie gar nicht erst ins Flugzeug; vielleicht wollen sie wirklich nur Drogen konsumieren. Und natürlich erhöht ein Flug die Reisekosten. Natürlich wird es kritische Stimmen geben: *Darf ein „öffentlich gefördertes Sozialprojekt“ überhaupt eine solche Reise machen?*

Seit etlichen Jahren betreue und behandle ich junge Menschen mit schweren Krisen. Soll z. B. ein Betreutes Wohnen nicht Endstation sein, müssen - neben der Erkrankung - die Spezifika der Adoleszenz integriert werden. Um nicht zu chronifizieren, benötigen junge Erkrankte besondere Entwicklungsanreize. Ihr Alltag ist oft gekennzeichnet von Misserfolgen. Haben sie heute wirklich Gelegenheit, sich zu spüren und Selbstwirksamkeit zu erfahren? Die Erkrankung bedingt Entwicklungsdefizite, die eine *Integration* behindert(e) oder bisher unmöglich machte. Auch junge Erkrankte wollen alterstypische Normalität: *„Mal cool ins Ausland fliegen, chillen, Sommer, Sonne, Meer, gutes Essen, Sport, Party machen, Weiber, coole Typen und Shoppen“*. In diesen Aussagen versteckt sich auch der Wunsch nach Gemeinsamem und Zusammenhalt. Dies jedoch wissen die jungen Klienten/Patienten selbst (noch) nicht zu gestalten. Unsere Reise ins Ausland soll nicht nur Urlaub sein. Wir wollen einen Gruppenprozess in Gang setzen, der im Berliner Betreuungsalltag entweder kaum zu erreichen ist oder wesentlich mehr Zeit benötigen würde.

### Theoretische Überlegungen

#### **Nicht nur Urlaub**

Nach Antonovsky (Salutogenese) müssen stets neue Bedingungen geschaffen werden, die Gesundheit (wieder) herstellen. Ein prozessorientiertes Reiseprojekt für junge Erkrankte kann neuer Erfahrungs- und damit Entwicklungsraum sein. Eine differenzierte Wochenstruktur ermöglicht erlebnis-, ressourcen-, lösungs- und prozessorientiertes Lernen. Ich denke an eine Mischung aus Heraus-Forderung und Entspannung (Vorbereitungstreffen, Sportprogramm, Ausflüge, gemeinsame Mahlzeiten, Zeit zum Relaxen, Gruppe und Alleinsein).



#### **Warum überhaupt Ausland**

Praktische Lebenserfahrungen und Therapie haben enorme Rückwirkungen auf die Strukturbildung des Gehirns (Hüther). Mit Hilfe positiver Entwicklungsreize können neue Verbindungen in den neuronalen Speichersystemen und Erregungsleitungen aufgebaut werden. Der Lernpsychologe und Hirnforscher Kristian Flota geht davon aus, dass „Reisen schlau macht“. „Das Gehirn profitiert von den fremden Reizen, die sich unbewusst einbrennen.“<sup>3</sup> Mit neuen kulturellen Erfahrungen bilden sich seiner Meinung nach so genannte „Weltsichtschablonen“ aus. Werden derartige Erfahrungen mit positiven Emotionen verknüpft, speichert sie das Gehirn besser ab. Positive Sinneseindrücke wiederum verbessern die Fähigkeit des Gehirns, sich zu strukturieren.

<sup>2</sup> Zur Vereinfachung verwende ich die männliche Sprachform. Ich meine jedoch stets beide Geschlechter.

<sup>3</sup> Flota, K. (Stiftung Universität Hildesheim): *Schlau im Urlaub*. In: GEO Saison - Reisen mit Kindern, 2011, S. 11.

## Wochenprogramm und Sport

Die neuronalen Besonderheiten in der Adoleszenz sowie die Wirkung der Hormone bedingen, dass junge Menschen eine schnellere „Belohnung“ benötigen oder auch eine gefährlichere Felswand, um einen „Kick“ zu erleben (Willenbrock).<sup>4</sup> Neben den physiologischen Effekten kurbelt Sport die Produktion von Neurotransmittern an. Die Rezeptorenaffinität wird verbessert, was sich positiv auf Denkprozesse auswirkt. Die verstärkte Produktion von Glückshormonen sowie körpereigenen Opiaten (Serotonin, Noradrenalin, Dopamin, Endorphine) bereitet das so genannte Flow-Erleben (Wohlbefinden und Entspannung). Stresshormone (Adrenalin, Cortison) verringern sich, ebenso das Verlangen nach Cannabis und Nikotin. Derzeit werden sogar Effekte diskutiert, die vergleichbar sind mit medikamentöser Therapie.



Nun raten Sie vielleicht zur Vorsicht. Schließlich kann bei psychose-vulnerablen Menschen auch eine positive Reizüberflutung zur Krise führen. Zum einen kennen wir die Teilnehmer sehr gut, zum anderen möchte ich die Mitreisenden zur Angstlösung und Sicherheitsfindung gezielt einzeln und in der Gruppe vorbereiten. Auf der Insel wird genügend Zeit und Raum für Rückzug sein. Unsere Unterkunft ist mit Bedacht ausgewählt. Vor Ort kann jeder für sich entscheiden bzw. wir diskutieren miteinander, ob die geplante Aktivität ggf. zu viel ist.

## Die Gruppe als Anreiz für Entwicklung

Junge Menschen brauchen die Gruppe als neuen Erfahrungsraum. Die Gruppe ist ein Medium zur Beeinflussung von Erleben und Verhalten. Die Polarität zwischen Individualität und Pluralität ist ein Entwicklungsreiz. Neben der Einzelbetreuung/-behandlung können Gruppenangebote pathogene Verarbeitungen früherer, negativer Erfahrungen aufbrechen und ein Lernen ermöglichen. Im Miteinander werden Beziehungen, soziale Fähigkeiten erlernt bzw. abgeglichen. Junge Menschen haben so die Möglichkeit, ihre Peer-Group-Bedürfnisse (Kommunikation, Zuwendung, Bestätigung, Sicherheit, Geltungsbedürfnis, Unterhaltung, Nähe, Identifikation, Identität, Kohäsion, Lokomotion etc.) zu befriedigen.

## Das Problem mit dem Vertrauen

Aufgrund ihrer Lebensgeschichte haben junge Erkrankte ein mangelndes Selbstwirksamkeitsempfinden. Vermeidung ist regressive Antwort. Die progressive Antwort wäre ein Sich-Stellen. Eine Art „Urlaubssituation“ kann die Klienten/Patienten auf eine entspannte Art und Weise in eine Progression hinein holen. Die schrittweise Herausbildung eines Kohärenzgefühles ermöglicht, dass sich Vertrauen und Kontrollempfinden aufbauen. Die Erfahrungswelt wird vorhersagbarer, versteh- und handhabbar.

## „Die Natur ist die beste Lehrmeisterin“ (Thoreau)

Die Natur als metaphorisches Modell begünstigt über die sinnliche Erfahrung die Stimulierung der Neurogenese. Über die besonderen Reize der Insel verfestigt sich Erleben. Die Aktivitäten in freier Natur stellen authentische Herausforderungen dar. Nur wenn individuelle Stärken und Schwächen integriert werden, wenn man achtsam miteinander umgeht, sind die „Hürden“ bezwingbar. Die Natur wird zum „Abenteuer Wagnis“.

<sup>4</sup> Willenbrock, H.: Vorsicht Umbauarbeiten! In: GEO WISSEN - Pubertät. Nr. 41, 2008, S. 24-31.

**Fuerteventura** „... ist eine Oase, wo der Geist vom Wasser trinkt, wo man erfrischt, bestätigt, liebkost wird, um anschließend das Leben in der Wüste der Zivilisation fortzuführen.“<sup>5</sup>

Um die Risiken zu minimieren und um einen Sicherheitsanker zu installieren, erscheint es ratsam, ein Ziel auszuwählen, dass zumindest ein Mitarbeiter kennt. Bewegen wir uns sicher vor Ort, wirkt sich dies positiv auf das Sicherheitsempfinden der Klienten aus. Fuerteventura beruhigt von der Überreizung. Das Wetter lädt ein, das Zimmer zu verlassen. Die Klienten können sich nicht einfach von der Gruppe entfernen, sondern werden zur Teilhabe animiert. Das Inselklima reinigt die Atemwege. Die Preise sind, verglichen mit anderen touristischen Zielen, erschwinglich (außer der Flug). Wir können in Euro zahlen. Wir werden weder mit Armut, noch mit dekadentem Reichtum konfrontiert. Es gibt keine giftigen oder gefährlichen Tiere. Eine ärztliche Behandlung kann über den E111 (Auslandsversicherungsschein) oder über eine Auslandskrankenversicherung (8 €) sowie Gruppenversicherung erfolgen. Deutsche Ärzte und Apotheken sind vor Ort.



### **El Cotillo im NW**

Das Fischerdorf liegt direkt am Wasser, unweit von alten Leuchttürmen. Es hat sich seine Ursprünglichkeit bewahrt. Alles ist zu Fuß erreichbar: kleine Shops, Supermarkt, Bäckerei, Restaurants, Bushaltestelle. Man spricht Spanisch, Englisch, Italienisch und Deutsch. Einzigartig sind die wunderschönen Strände der Lagunen. Die Wellen haben hier natürliche Schwimmbekken gebildet. Am alten Hafen kann man Tapas essen, Kaffee trinken, relaxen und den Sonnenuntergang genießen. Unweit befindet sich feiner, weißer Strand, der zum Spazieren einlädt. Das Schwimmen und Tauchen im türkisfarbenen oder smaragdgrünen Wasser ist die beste Therapie, Körper und Geist neu zu beleben und sich vom Stress des Alltags zu erholen. Die Unterkunft, das kleine Sporthotel „Marea Viva“ (Tel., Internet, deutschsprachig, sauber, 15 Doppelzimmer, große Dachterrasse) ist ideal für eine Gruppe. Hier sind wir unter uns und stören niemanden. Zwei Mitarbeiter des Hotels sind als ehemalige Psychiatriekrankenpfleger erfahren im Umgang mit unserer Reisegruppe.

### **Der Drang nach Erleben - Aktivitäten**

Um den Actionhunger zu bedienen und um Anreize für Bewegung zu installieren, können sich die Klienten zwischen Wellenreiten, Windsurfen, Schnorcheln und Biken entscheiden (Anfängerkurse oder nur Dabeisein). Unsere jungen Klienten wollen natürlich auch Nachtleben erkunden. In Corralejo herrscht buntes Treiben: zahlreiche Geschäfte, Bars und Diskotheken. In anderen Orten kann man die Traditionen der Insulaner, die Schätze der Guanchen, alte Kirchen und Windmühlen, Aussichtstürme, Museen, Kunsthandwerk und Landwirtschaft kennenlernen.

<sup>5</sup> Raimundo Rodriguez, Rafael Paredes: Fuerteventura, Antigua 2007.

## **Der Flug**

Empfehlenswert ist es, in der Nebensaison - z.B. Anfang Juni - zu reisen. Wir können einen Vorab-Check-In machen (Stressreduktion). Der Flughafen Tegel ist mit Bus und U-Bahn gut erreichbar, ggf. sind Sammeltaxis günstiger. Der Flug mit Air Berlin dauert 4,5 Stunden. Der Flughafen auf Fuerteventura ist sehr klein und reizarm (keine langen Schlangen, Sitzgelegenheiten, keine überfüllten Toiletten). Das Hotel ist in ca. 40 Min. erreichbar. Vor Ort könnten wir uns mit Kleinbussen bewegen, die wir vorab mieten. Die Reisedauer ist abhängig von den finanziellen Mitteln (Spendengelder, Eigenbeteiligung, Vereinsgelder).

*Nun, was sagen Sie? Sollen wir es wagen?*

Von der Theorie in die Praxis

### **Teamprozesse**

Eine Idee braucht natürlich Anhänger. Auch innerhalb unseres Teams gab es einige Wenn und Aber. Natürlich sahen die Kollegen, die nicht mitreisten, manche Dinge ganz anders als die 5 Mitfahrer (z. B. wer *kann* mitfahren). Dieser Prozess der Auseinandersetzung hat zum Erfolg der Reise beigetragen. Die Diskussionen zwangen uns, genauer hinzusehen und ermöglichten ein risikosicheres Planen.

### **Jeden zweiten Dienstag, am späten Nachmittag**

In den regelmäßigen, obligatorischen Vorbereitungstreffen traten all die Probleme zum Vorschein, die uns andernfalls erst auf der Reise ereilt hätten. Bereits hier demonstrierten sich lehrbuchreif alle gruppenspezifischen Phasen sowie Selbstbezug und Miteinander. Teilnehmer kamen zu spät, agierten und rangelten, stellten in Frage, gingen fort und kehrten wieder; lernten, sich zu entschuldigen. Kleingruppen, fanden sich, intellektuelle Fähigkeiten und Schwierigkeiten offenbarten sich. Jeder wurde bereits vor der Reise wahrgenommen und integriert. Die Klienten luden wir stets zeitnah neu ein (vgl. Foto?). Wir gestalteten eine themenspezifische Atmosphäre mit Lern- und Vorbereitungscharakter. Mit den Befürchtungen und Wünschen arbeiteten wir anonym in Form von Losen (Vorlesen und Diskutieren in der Gruppe). Wir schauten Videos, Fotos, lasen in Reiseführern, nahmen Kontakt auf zu Leuten vor Ort. Wir diskutierten Verbindlichkeiten, Drogen- und Alkoholverzicht, keine Experimente mit den Medikamenten und das Ansparen von Reisegeld. Wir installierten eine morgendliche Frühstücksgruppe, um Tagesrhythmus einzuüben. Die Klienten nahmen an bewegungsorientierten Gruppen, wie Laufen, Yoga, Qi Gong teil. Wir bereiteten gemeinsam spanische Tapas. Nicht zuletzt bewog unsere junge, charmante Spanischlehrerin die Klienten zur Teilnahme.

### **Woran musste gedacht werden**

An die Gültigkeit von Personalausweisen, Chipkarten und Führerscheinen. An die Befürwortung seitens juristischer Betreuer und Ärzte. An eine Gruppen-Auslands-Reiseversicherung. An die Beantragung von Urlaub bei Jobcentern, WfBs und Schulen. An die rechtzeitige Vorbestellung der Medikamente. An die Verschiebung von Terminen. An das Beschaffen von Nikotinkaugummis, ausreichend Schmelztabletten Tavor, Kaugummis und Oropax. An Bescheinigungen für das Mitführen von Psychopharmaka. An rechtzeitiges Sparen.

Allein die Vorbereitungstreffen boten umfangreiche Lern- und Strukturerfahrungen. Nicht nur die Klienten lernten, mit Angst und Aggression, mit Neid, Rivalität, Macht, Geltungsbedürfnis, Minderwertigkeitsgefühlen, Frustration oder Vorabplanungen umzugehen.



## **Fuerteventura - Belohnung für all die Anstrengungen**

Wir starten in Berlin (kühl, regnerisch) mit einem gemeinsamen Frühstück. Das Gepäck haben wir am Vorabend aufgegeben. Stau, eines unserer Taxis kommt nicht durch. Wir werden zu spät zum Flughafen kommen. Unruhe. Knappes Ankommen in Tegel. Die Mehrheit fliegt zum ersten Mal. Beruhigender Zuspruch hilft. Verteilung von Kaugummi und Oropax im Flieger. Nur zwei Mitreisende wollen Tavor „zur Sicherheit“. Kurze Absprache mit den Stewardessen. Getränke, Brötchen, Film, Musik, die Zeit vergeht schnell. Einer unserer jungen Herren verschwindet auf dem Klo. Wenige Minuten später geht der Alarm los. Er kehrt ganz ruhig auf seinen Stuhl zurück, so, als sei nichts gewesen. Er weiß nicht, was wir wissen, er hat GERAUCHT. Die Stewardess droht mit Bußgeld und Verfahren.

Ankunft: Sonne! Gautschi, ein junger Schweizer, der auf der Insel lebt, holt uns ab. Mit ihm und dem Hotelbetreiber, Tom, haben wir alles vorbesprochen. Gautschi, mit seinen sonnen- und salzgegerbten Haaren, ist sofort das Idol der jungen Leute. Wir holen die Kleinbusse. Dann erste Rauchwarenbeschaffung an der Tanke. Im Hotel werden wir mit einem leckeren Aperitif empfangen, ohne Alkohol selbstverständlich. Überhaupt haben Tom, sowie Andrea und Micha, die ehemaligen Krankenpfleger, alles super vorbereitet. Die Bar ist leergeräumt, schließlich wolle man die jungen Leute nicht zum Trinken animieren. Das Hotel erweist sich als absolut geeignet. Die Terrasse und das Foyer nutzen wir für Besprechungen, oder zum Yoga, Grillen und Relaxen. Wir haben Halbpension gebucht. Tom, der lange auf einem Schiff gearbeitet hat, kennt sich aus mit jungen Leuten, ihren Geldproblemen und besonderen Wünschen. Je zwei Personen teilen sich ein Zimmer. Die Damen haben das Bedürfnis Wäsche zu waschen, kein Problem. Ein junger Mann setzt das Bad mit der Dusche unter Wasser, kein Problem. Einige wollen morgens ganz in der Frühe einen Kaffee, kein Problem. Ein Parkonflikt, zwischen einer Klientin und dem jungen Herren, der es schwer hat, Regeln zu akzeptieren. Türen werden geknallt, dann sitzt mal die Dame abseits, dann wieder der Herr. Nachfragen werden unwirsch zurückgewiesen. So entschließen wir uns, das Paar muss den Konflikt selbst bearbeiten, ohne „pädagogisch-therapeutisches Gequatsche“!

Ich bin gerührt. Stehen doch einige tatsächlich mit ihren Yogasachen auf der Treppe. Und zwar noch vor dem Frühstück. Überhaupt gibt es niemanden, der sich nicht an die Absprachen hält. Niemand boykottiert eine Aktion. Für die sportlichen Aktivitäten (in Kleingruppen) hatten sich die Klienten bereits in Berlin entschieden, niemand kneift. Selbst mit Knieschmerzen und anderen Beschwerden kommen die Leute mit, niemand will im Zimmer hocken. Am nächsten Tag wird spontan gewechselt, kein Problem. Ungeahnte Talente präsentieren ihr Können in den Wellen und auf den sandigen Pisten, auch wenn's schwer ist. Die Gefahren einschätzen könnend, muss ich den besagten jungen Mann sehr deutlich zur Seite nehmen. Mal eben rein in den Neopren, rauf aufs Brett und ab in die Fluten – das geht nicht! Fuerte ist nämlich nicht Ostsee, sondern gefährliche Strömung. Ein Surfbrett kann zur Gefahr werden, für sich selbst oder andere. Die mächtigen Wellen können einen böse „waschen“. Ich bestehe darauf, dass auch der junge Mann dem Einführungskurs beiwohnt, was er mit Brettwerfen und wüsten Beschimpfungen kommentiert. Am nächsten Tag hat er sich einer anderen Gruppe angeschlossen.



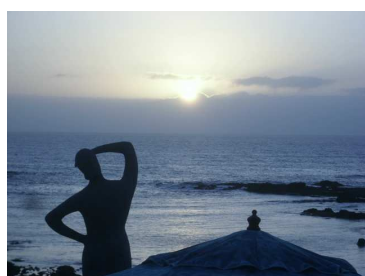


Ausflugstag. Wir haben Pech, „Calima“ beschert uns stechende Hitze. Trotzdem starten wir zu einer interessanten und abwechslungsreichen Inseltour. Ein junger Mann aus unserer Gruppe verknackst sich beim Museumsbesuch! den Fuß, kein Problem. Andre, ein Süddeutscher, ultimativer Reiseführer und Umweltschützer der Insel, ist fit in Erster Hilfe. Dann Klettern, der „Kick“ - Absturzgefahr. Wir kommen aus dem Staunen nicht heraus. Die größten Angsthasen finden gemeinsam Strategien, die Schlucht zu bezwingen. Am Ende will einer aus der Gruppe sogar dort bleiben. Er schlüpft in eine Höhle: „*Gucken Sie mal, meine neue Hartz-IV-Wohnung.*“ Ein wunderbares Essen, der Besuch von Piratenhöhlen und einer Ziegenfarm runden den Tag ab.



Partytime. Können wir die jungen Leute allein nach Corralejo in die Disko lassen? Schließlich betreiben einige Touristen dort gelegentlich Koma-Saufen und sind auf Randalen aus. Sie verbergen nicht ihre Enttäuschung, als wir vorschlagen mitzukommen. Das ist so ziemlich die einzige Gelegenheit, unbeobachtet Alkohol zu trinken. Wir bleiben im Hotel. Nicht nur wir warten hinter der Gardine, bis gegen drei Uhr die Großraum-Taxis eintreffen. Auch Tom, der Hotelchef, war besorgt, ob alle wohlbehalten zurückkommen. Und tatsächlich: Trotz Disko und wenig Schlaf, steht die Yogacrew am Morgen wieder auf der Matte ☺. Wir sind eine zusammengewachsene Gruppe.

Es ist verblüffend, mit welcher Sensibilität sich einige Klienten im Oasis-Park den Tieren nähern. Sie tanken Zärtlichkeit und Nähe, kuscheln und sind kaum wegzubekommen. Andere machen Späße und probieren den Riesenkaktus als Stuhl aus. Einer ist verschwunden. Große Suchaktion. Schließlich hatte er sich entschieden, Mitbringsel im Geschenkemarkt zu kaufen.



Abschiedsstimmung, Stille, Bekenntnisse, Versprechen, Träume.

Panne: Unser Flug geht vier Stunden später. Das Warten auf dem Flughafen ist zu anstrengend. Ich schlage den nahegelegenen Strand und ein paar Snacks vor. Nur ein Teil der Gruppe vertraut mir und kommt mit. Die anderen haben Angst, den Flughafen zu verpassen.

Das Abendrot und die Wolken ängstigen einen jungen Mann. Er fühlt sich Gott zu nahe. Die Mitpassagiere reagieren genervt. Ein anderer flirtet mit der Stewardess. Als wir in Berlin ankommen, ist es Nacht. Unser Chef empfängt uns in Tegel. Die hiesigen Kollegen haben Brötchen vorbereitet. Am nächsten Mittag brunchen wir im Garten. Angekommen in der „Wüste der Zivilisation“.

*Nun, liebe Mitreisende, bereuen Sie es, mitgekommen zu sein?*



### **Win-Win-Win**

Mein Telefon klingelt. Eine juristische Betreuerin: *„Was haben Sie denn mit Herrn X gemacht? Er hat mich von sich aus angerufen, es war ein richtiges Gespräch. Er ist ja wie ausgewechselt.“* Wieder das Telefon, ein behandelnder Arzt: *„Dass Sie das wirklich gemacht haben. Mein Patient ist ja ein richtig normaler, junger Mann. Ich habe das Gefühl, ich sehe das erste Mal die wahre Persönlichkeit Herrn Y.“* Anrufe von Eltern folgen: *„Wie kann das denn sein, dass sich mein Sohn in so kurzer Zeit so verändert? Er hat ja wieder fotografiert. Hat er Ihnen schon die Bilder gezeigt, die müssten Sie der Öffentlichkeit zeigen.“*

### **In der Fremde Nähe lernen**

Ich begegne einigen Klienten auf dem Flur: *„Buenos dias, senorita Eger, wann fliegen wir wieder?“* Der pure Stolz strotzt mir entgegen. In den Gesichtern sehe ich so etwas wie Selbstvertrauen, Fröhlichkeit, Coolness, fern ab der alltäglichen Sorgen. Die Entspannung hält viele Wochen an, auch die Verbindlichkeiten.

Einige der Klienten hatten große Angst vor der Fremde. In Fuerte konnten sie neu Verbundenheit spüren, was ihre Beziehungsfähigkeit verbessert hat. Bei all den herausfordernden Aktivitäten lernten sie neu vertrauen. Sie hielten sich an Absprachen, akzeptierten Autoritäten. In der Gruppe entwickelten sich neue Problemlösefähigkeiten. Jeder war gezwungen, aus dem „narzisstischen Rückzug“ heraus zu kommen. Sie erkannten ihre Stärken und wurden unterstützt, wenn ihre Schwächen zu Tage traten. Sie lernten ihre Grenzen wahrzunehmen und zu akzeptieren. Jeder wurde gebraucht, jeder hätte das Projekt jederzeit kippen können. Sie verzichteten zumindest so auf den Konsum von Alkohol und Drogen, dass wir es nicht gemerkt haben und das Miteinander nicht beeinträchtigt wurde.



Trotz fremder Sprache begegneten die Klienten der anderen Kultur. Über die Identifikation sind sie zur Anpassung gelangt. Sie haben ausprobiert und viel beobachtet. Beim Sport konnten sie angestaute Aggressionen abbauen, ihre Fähigkeiten erweitern. Sie fühlten sich fitter, sie rauchten weniger. Keiner der Klienten erlebte eine Destabilisierung.

Nun werden *Sie* fragen: Wie sieht es aus mit der Langzeitwirkung?

Der Transfer des Erreichten in die Lebenszusammenhänge und Alltagssituationen der Klienten bleibt natürlich eine Herausforderung. Nach der Reise konnten wir mit einzelnen Klienten ein Bandprojekt mit Konzert realisieren, was zuvor undenkbar war. Es haben sich Cliquen gebildet, die zusammen kochen oder essen gehen. Die Klienten motivieren sich gegenseitig zur Teilnahme an unseren Gruppen. Bleibend sind Teamgeist, Fairness und die Lust, Neues auszuprobieren. Jeden Morgen wird zusammen gefrühstückt.

Auch *Sie* wissen, wie schwierig es ist, die Klienten zu langfristigen Lebensumstellungen zu motivieren. Natürlich erreichen wir nicht alle Klienten gleichermaßen. Dennoch, die Ergebnisse der Reise zeigen, dass Projekte in vielfältiger Weise zur Stabilisierung beitragen können. Mein Traum ist es, weitere solcher Projekte zu realisieren. Nach der Reise ist vor der Reise. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie uns unterstützen.

Der Reisebericht ist soeben auch in der „Soziale Psychiatrie“ im Themenheft „Begegnungen“ 03/2011 der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie erschienen.

Carmen Eger (Dipl.Soz.-Päd.) arbeitet seit 1992 in psychiatrischen Einrichtungen. Sie hat sich auf die Betreuung junger psychisch Erkrankter spezialisiert und bietet diverse Fortbildungen, u. a. für die DGSP, an. Seit 2004 tiefenpsychologische Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin an der BAP/Berlin. Vorstandsmitglied der Berliner Gesellschaft für Soziale Psychiatrie.

Kontakt: Förderverein für Psychisch Kranke der Psychiatrischen Klinik der FU Berlin e.V., Ebereschenallee 48, 14050 Berlin, Tel. 030/305 53 55, eMail: [C.Eger@foerderverein-charlottenburg.de](mailto:C.Eger@foerderverein-charlottenburg.de). Der Förderverein ist ein Träger des Betreuten Wohnens der ambulant-psychiatrischen Pflichtversorgung in Berlin-Charlottenburg.

#### Literatur

Reimers, C.-D.; Brooks, A. (Hrsg.): Neurologie, Psychiatrie und Sport. Thieme-Verl., Stuttgart, 2003, S. 226ff.

Brooks, A.; Sommer, M.: Psychische Sportwirkungen. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. Jg. 56, Nr. 11, 2005.

Zielke, B.: Nicht nur Klettern und Urlaub! Erlebnispädagogik im Lichte der Hirnforschung. Tectum-Verl., Marburg, 2010.

Lang, S. ; Rehm, G.: ERLEBEN DENKEN LERNEN. Arbeitsbuch Erlebnispädagogik. Francke-Verl., Marburg, 2010.

Hüther G 2004: Woher kommt die Lust am Lernen? Neurobiologische Grundlagen intrinsischer und extrinsischer motivierter Lernprozesse. In: Damasch K, Katzenbach D (Hrsg.) Lernen und Lernstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Frankf./M. Brandes & Apsel

Boden, M. u. Rolke, D.: Krisen bewältigen, Stabilität erhalten, Veränderungen ermöglichen. Handbuch zur Gruppenmoderation. Psychiatrie-Verl., Bonn, 2009.

Yalom, ID.: Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie. 4. Aufl., Pfeiffer, München, 1996.