

## Selbstauskunft:

Auch Menschen mit Psychiatrischen Diagnosen können gesundes Interesse, an der Spiritualität haben. 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 voneinander profitieren kann. Ziel ist unter anderem, die spirituellen Erfahrungen zu deuten, in das alltägliche Leben zu integrieren und glücklich zu sein.

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

Der Schatten des Bambus fegt die Stufen,  
Doch der Staub rührt sich nicht.  
Die Scheibe des Mondes zieht über den Teich,  
Doch das Wassergeist keine Spur.  
Obwohl das Wasser rasch fließt,  
Ist die Landschaft stets ruhevoll.  
Obwohl immer wieder Blüten fallen,  
Ist das Herz ganz von selbst in Frieden.  
Würden die Menschen diese Gedanken beherzigen,  
Entsprechend reagieren und Äußerem begegnen -  
Wie frei wären sie doch an Leib und Seele.  
((Hung Ying-Ming

## Angebot:

14:00 Uhr Ankommen, Kaffee, Tee

14:10 Blitzlicht, danach Angebot:

14:25 leichtes Thai-Chi, Qi Gong

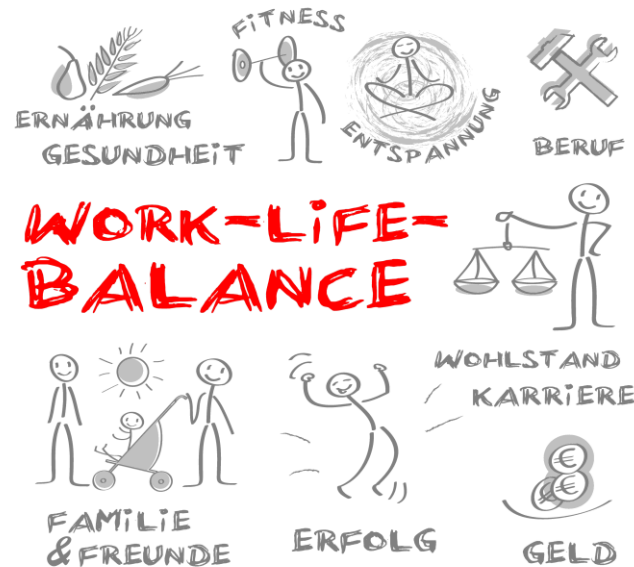
14:35 Körpergebärden

14:45 Stille

15:00 Dialog zu einem Thema

15:45 Stille

16:00 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!"*

*... 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. ..*

*... Suche Menschen, die Ähnliches erlebt haben. ..*

## Kontaktmöglichkeiten:

Email: Claus-Dieter Wefing

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

Telefon: 05263/4069994

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

Wir treffen uns...jedes Letzen

Mittwoch im Monat, ab

14:00 Uhr im Internet bei

zoom. Zugangslink erfragen

unter: [info@krisenunderwa-](mailto:info@krisenunderwa-)

[chen.de](http://chen.de); 05263/4069994



# SPIRITUELLE PSYCHIATRIE ERFAHRENE

*Selbsthilfegruppe  
für Psychiatrie-Erfahrene mit  
spirituellem Interesse*

Kunstwerk von Gisela Drescher, München, auf dem Benediktushof bei Würzburg "Rad der Religionen. Mit freundlicher Genehmigung für das Foto.

[www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)



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