



# Inspiration zur mentalen Fitness

## Inhalte

- [Andis Geschichte](#)
- [Achtsamkeit und Bewegung](#)
- [Das Zwischenmenschliche](#)
- [Für deinen weiteren Weg](#)



## Andreas Wisler

Meditation, Achtsamkeit, die Natur, Musik, Familie & Freunde und Spiritualität geben ihm den nötigen Ausgleich.



# 1 | Andis Geschichte



Nach aussen wirkte alles perfekt. Nach der Lehre als Bahnbetriebsdisponent und späterem berufsbegleitendem Fachhochschulstudium führt ihn sein beruflicher Weg bei der SBB zu immer verantwortungsvolleren Stellen. Privat folgt nach der Hochzeit und drei Kindern ein Hauskauf und dessen Umbau. Doch die Mehrfachbelastung mit der neuen beruflichen Herausforderung, dem Umbau des Hauses, ein weiter Arbeitsweg und Erwartungen an ihn als Familienvater beginnt spürbar zu werden.

Um der Belastung und Überforderung entgegenzuwirken, sucht Andi den Ausgleich. Immer häufigere Feierabendbiere mit Arbeitskolleg:innen und Freund:innen und später auch alleine daheim, Surfen im Internet bis Spätabends und das Rauchen von Cannabis sollen ihm Entspannung und Abwechslung bringen, doch Stress, andauernde Gedanken an Aufgaben und Abgabetermine bleiben und lassen ihn nächtelang schlecht oder gar nicht mehr schlafen. Einige Zeit lang mogelt er sich so durch und lässt sich nach aussen nichts anmerken. Doch die körperliche und mentale Dauerbelastung und der ungesunde Lebenswandel bleiben nicht ohne Folgen.

Andis Wahrnehmung verändert sich zunehmend, bis er sich schliesslich im Grossraumbüro verirrt und am Ende zusammenbricht und mit dem Krankenwagen ins Spital gefahren wird. Dort wird ihm nach langen Abklärungen eine akute Psychose diagnostiziert und er wird für zwei Wochen ins Psychiatriezentrum Münsingen eingewiesen. Trotz vollständiger Abkehr von Cannabis und moderaterem Umgang mit Alkohol folgen noch zwei weitere Rückfälle mit längeren Psychiatrieaufenthalten.



**Psychose** ist ein Oberbegriff für psychische Erkrankungen, bei denen die Betroffenen den Bezug zur Realität verlieren. Meistens ist dieser Zustand vorübergehend.

# 1 | Andis Geschichte



Als Andi sein Leben und seine Verhaltensweisen Schritt für Schritt hinterfragt und anpasst und dank gut abgestimmten Neuroleptika und regelmässigen Achtsamkeits- und Meditationsübungen, verbessert sich seine Arbeits- und Lebenssituation langsam wieder. Und als er dann im Herbst 2020 neue Konzepte wie Peerarbeit, Trialog- und Recovery-Ansätze kennen lernt und sich mit anderen Betroffenen vernetzt, um gemeinsam zu lernen, findet er nach und nach heraus, was für ihn am besten funktioniert.



*Durch die akute Psychose begann Andi im Alltag Zeichen und Zusammenhänge zu sehen, wie beispielsweise dieses Kreuz bei einem Spaziergang.*

Seitdem achtet Andi weiterhin bewusst auf seine Gesundheit, geht achtsam durchs Leben und gönnt sich regelmässige Entspannungsphasen.

Auf den nächsten Seiten lernst du einige Aspekte der Selbstfürsorge kennen und erhältst Tipps, wie du selbst damit beginnen kannst.



Was bedeutet «Recovery-Ansatz»?

Gesundungswege verlaufen in der Regel nicht linear. Der Recovery-Ansatz stellt daher nicht eine völlige Symptombefreiheit in den Mittelpunkt. Sondern ein zufriedenes und aktives Leben, das auch mit psychischen Problemen möglich ist. Mehr dazu [hier](#). (Quelle: *Promentesana.ch*)

## 2 | Achtsamkeit & Bewegung



Auf seinem Weg zu einem achtsamen Alltag hat sich Andi umfassend mit **Meditation** befasst. Diese ist mittlerweile fester Bestandteil in seinem Tagesablauf geworden, so kann es auch mal vorkommen, dass einer der Ruheräume im Büro über den Mittag zur Meditationsoase umfunktioniert wird. Diese bewussten Rückzugsmomente geben ihm die Chance herunterzufahren und Energie zu tanken.

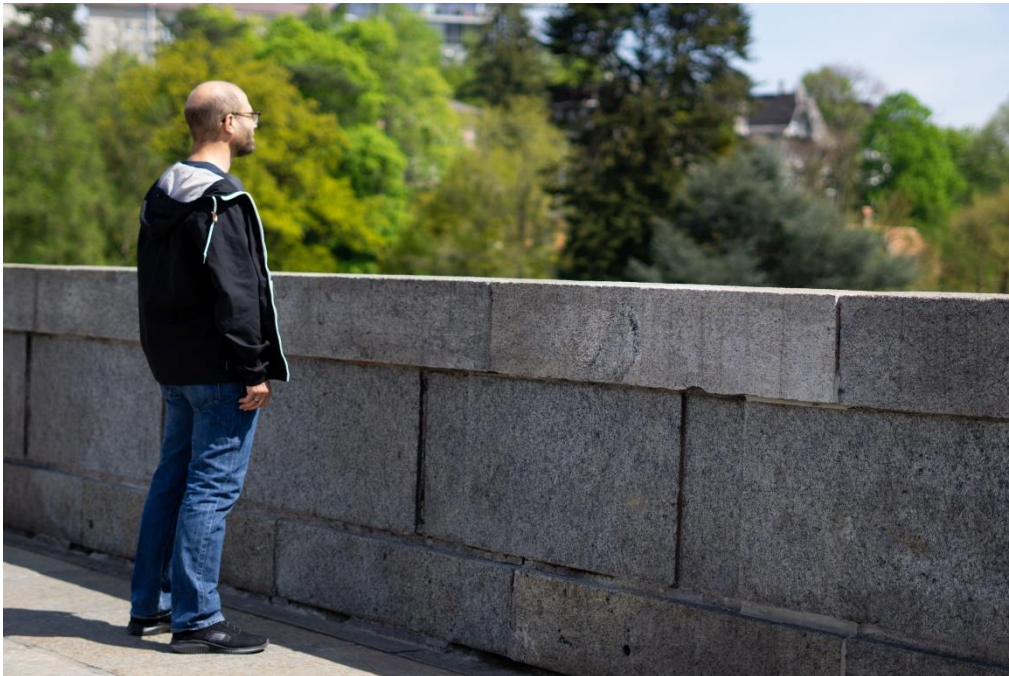


**Liebe:r Leser:in**, mit Meditation zu starten kann durchaus Überwindung kosten und bis man eine Veränderung wahrnimmt, braucht es Zeit. Mit ein wenig Geduld, Übung und Regelmässigkeit wirst du aber von den positiven Effekten profitieren können. SBB Aktiv bietet einen Crashkurs Meditation und Bewusstsein an, [hier](#) erfährst du mehr dazu.

## 2 | Achtsamkeit & Bewegung



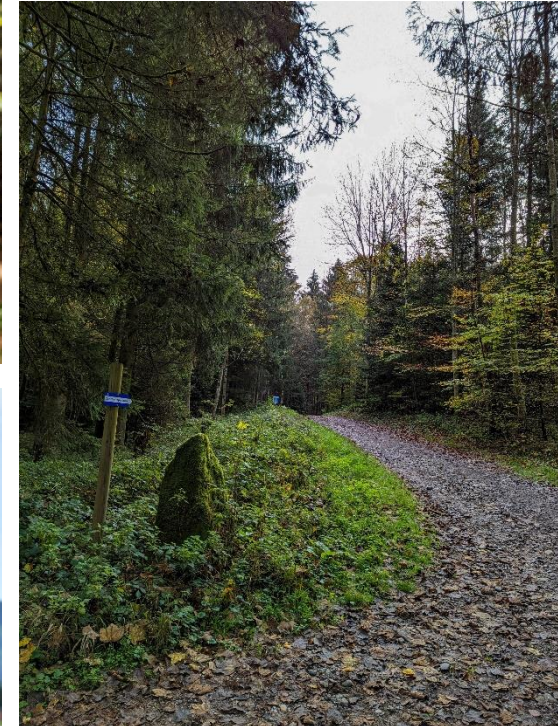
Auf einem gemeinsamen Spaziergang macht Andi deutlich, was es bedeutet, **achtsam** unterwegs zu sein. Die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut spüren, wahrnehmen, wie sich die Natur im Verlauf der Jahreszeit verändert oder dem Rauschen der Baumblätter zuhören. Es gibt viele Dinge zu entdecken, wenn man ganz im Moment ist und seine Sinne einsetzt.



**Liebe:r Leser:in**, probiere es doch selbst aus und gehe heute noch an die frische Luft und sei ganz im Hier und Jetzt und nimm alles um dich herum wahr.

## 2 | Achtsamkeit & Bewegung

Andi spaziert aber nicht nur, sondern ist durchaus auch mal etwas schneller unterwegs. Beim Joggen oder beim Vita Parcours kann er Stress abbauen und gleichzeitig die Natur geniessen.



## 2 | Achtsamkeit & Bewegung



Liebe:r Leser:in, du möchtest mehr draussen und in der Natur sein, aber Joggen ist nichts für dich? Dann könnte das Thema «Waldbaden» etwas für dich sein.



### 3 | Das Zwischenmenschliche



Seine Freizeit verbringt Andi natürlich nicht nur mit sich selbst. Die Zeit mit seiner Familie gibt ihm Kraft und ergänzt seinen Alltag mit wertvollen Momenten - Sei es beim gemeinsamen Essen, bei einem Spieleabend oder Ausflug.

Auch während den Musikabenden mit seinem besten Freund kann er so richtig **abschalten** und in die Welt der Musik eintauchen und wertvolle Impulse aus dem Gespräch mitnehmen.





### 3 | Das Zwischenmenschliche



Auch beim Austausch mit Arbeitskolleg:innen entstehen gute und offene Gespräche, sei es bei einer gemeinsamen Kaffeepause, Mittagessen oder auch in Gefässen wie Retrospektiven.

Wertvoll ist für Andi ebenso der Austausch in einer Kleingruppe der Kirchgemeinde und in verschiedenen Gebetsgruppen. Auch hier erlebt er oft den ehrlichen und offenen Umgang miteinander, wo auch darüber gesprochen wird, was aktuell beschäftigt und wofür man dankbar ist.



**Liebe:r Leser:in**, manchmal kommen Momente mit den Liebsten oder der lockere Austausch mit Arbeitskolleg:innen im durchstrukturierten Alltag zu kurz. Wichtig ist ein Bewusstsein dafür zu entwickeln und gezielt Momente dafür zu schaffen.





Nimm dir am Anfang nicht zu viel auf einmal vor, sondern geh **kleine Schritte**. Lieber ein paar kleine Achtsamkeits- oder Wohlfühlinseln am Tag schaffen, als sich einen «Entspannungsmarathon» vornehmen, der dann doch **schwierig einzuhalten** ist.



Sei neugierig und **probiere aus**, was für dich in der aktuellen Situation gerade hilfreich ist und was nicht. Behalte bei, was du als positiv erlebst und verwirf, was nicht stimmig für dich ist. Und sei **flexibel**, wenn sich die Umstände wieder ändern.



Bleibe gelassen und sei **wohlwollend** und freundlich **gegenüber dir selbst**, wenn nicht alles auf Anhieb klappt. Versuche es erneut und freue dich über deinen erneuten Versuch.



Manchen Menschen hilft es, sich **Zeitfenster in den Kalender** zu planen für aktive Erholung oder Entspannung. Manchen hilft es auch, sich mit **anderen Menschen** zu regelmässigen gemeinsamen Aktivitäten zu verabreden, damit die Motivation bestehen bleibt.



Tausche dich mit anderen Menschen aus deinem Umfeld aus. Vielleicht **entdeckst** du so ganz neue Möglichkeiten, die du selbst oder ihr gemeinsam **ausprobieren** könnt.



Höre ab und an in dich hinein und versuche auf diese Weise herauszufinden, was dir in **diesem Moment** gut tun würde. Vielleicht **möchtest** du schon lange mal wieder im Wald spazieren gehen? Oder ein spezielles Rezept nachkochen? Oder einfach mal wieder tanzen?

