

Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2004-2005)

Heft: 85

Artikel: Projekt Windhorse

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-789963>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Projekt Windhorse

nach dem Buch „Verlockung des Wahnsinns“, Therapeutische Wege aus entrückten Welten, von Edward M. Podvoll, Irisiana Verlag 1994, Originalausgabe 1990 bei Harper Collins Publishers, The Seduction of Madness

Kontaktadresse: Verena Bärfuss, Präsidentin, Waidstrasse 38, 8037 Zürich,
Tel. 01 272 3613, windhorse.zh@for.ch

Der Inhalt dieses Buches entspricht Kursen über Psychose und Heilung, die am Naropa-Institut in Boulder/Colorado vom Psychiater Podvoll und seinen MitarbeiterInnen während 13 Jahren entwickelt und weitergegeben wurden.

Die Basis und der Hintergrund des Windhorse Projektes sind vier ausführliche Lebensgeschichten von Menschen mit Psychose-Erfahrung. Einer davon ist John Perceval, Adliger aus England, der sich schon um 1840 nach längeren Aufenthalten in psychiatrischen Kliniken in 24 Schritten des Denkens und Handelns aus der Psychose herausgearbeitet hat. Weitere Wurzeln sind die westliche Medizin und Psychiatrie, die Psychoanalyse (Podvoll hatte Verbindungen zu Chestnut Lodge), und der tibetische Buddhismus mit der Meditation als Geistesschulung, die einen andern Blick auf die Psychose ermöglicht. Weitere Einflüsse sind Rituale der Lakota Indianer: Sie holen einen Menschen in eine kleine Gruppe zurück und binden ihn so wieder in die grosse Gemeinschaft ein.

Das Windhorse-Modell kann in fünf Elemente eingeteilt werden:

Das soziale Modell

Um einen Menschen mit Psychose-Erfahrung wird eine Gruppe von gesunden Menschen gebildet. Das Eingebettet-Sein in eine kleine Gemeinschaft wird erreicht auch unter Einbezug des sozialen Umfeldes des Menschen. In dieser Gruppe können BegleiterInnen mit Psychose-Erfahrung mitwirken. Die eigene Familie ist oft überfordert und verstrickt in die familiären Beziehungs-Bindungsmuster. Es geht um das Bilden eines neuen Beziehungsnetzes.

Denkmodelle über Psychose

- Pödvoll spricht vom 1. und 2. **Zustand** des Menschseins. Mit dem 1. Zustand ist das Sein gemeint, das allen Menschen vertraut ist, mit dem 2. Zustand das veränderte Erleben in einer Psychose, die Kehrseite des Menschseins. In diesem 2. Zustand entstehen immer wieder
- **Inseln der Klarheit**; Momente des Zurückfindens in den 1. Zustand der Wachheit und des Bewusstseins über das Erlebte.
- Im psychotischen Zustand gibt es eine **Hochtempoebene des Denkens**. 13 Mikrooperationen des Denkens werden beschrieben von Henri Michaux in Aufzeichnungen über Mescalin-Experimente.
- Das „**Kreisen im Teufelskreis des Verrücktwerdens**“: Zwischen Himmel und Hölle, Welterlösung und Weltuntergang, zwischen Furcht und Hoffnung – Ohnmacht und Allmacht. Es entsteht aus dem **tiefen Bestreben, ein spirituell besserer Mensch zu werden** (Perceval).

Die Basisbegleitung

Ein Team von 2-5 Teamtherapeuten/BegleiterInnen suchen abwechslungsweise den Psychose-Erfahrenen (PE) bei sich zu Hause auf. Dann werden drei Stunden (= eine Schicht) gemeinsam verbracht. In diesen Schichten wird einerseits angepackt, was alleine nicht bewältigt, erledigt werden kann in den Gebieten Haushalt, Einkaufen, Administration, andererseits wird Zeit gemeinsam verbracht mit Spaziergängen in der Natur, Sport, Kulturellem etc.

Das Wichtigste ist, dass die betroffene Person bestimmt, wie die drei Stunden verbracht werden. Sie wird diesbezüglich auch immer wieder gefragt von der BegleiterIn. Die Häufigkeit der Schichten wird gemeinsam vereinbart; es kann ein- bis dreimal wöchentlich sein, in Krisenzeiten intensiver.

Im psychotischen Zustand kann Basisbegleitung Zusammensein bedeuten und die Momente der Inseln der Klarheit aufgreifen, sobald sie auftauchen, und versuchen sie auszudehnen oder zu verankern. In regelmässigen Abständen kommt das Team mit dem PE zusammen zu Sitzungen, in denen die Schichten reflektiert und Perspektiven erörtert werden. Ziel der Windhorse-Begleitung ist das selbständige Leben in guter Lebensqualität für die psychoseerfahrene Person, das Reduzieren oder schrittweise Absetzen

von Medikamenten – und letztlich die Heilung von Psychose als mögliche Perspektive.

Die Haltung der Person, die Windhorse Basisbetreuung macht, ist eine Haltung der Achtsamkeit. Das bedeutet, die Hälfte der Aufmerksamkeit bleibt auf sich selbst gerichtet, die andere Hälfte ist bei der begleiteten Person. Diese Haltung lässt einerseits viel Nähe zu, nimmt andererseits sofort wahr, wann und wo Raum und Distanz gebraucht wird.

Bei Windhorse geht es um ein freundschaftliches Nebeneinandergehen, auch um ein Lernen voneinander. Im Buch von Podvoll gibt es dazu eine genaue Beschreibung in 12 Elementen der Basisbetreuung. Grundsätzlich braucht es keine professionelle Ausbildung für diese Art der Betreuung; wichtig ist Offenheit und von Vorteil Lebenserfahrung.

Der Verein Windhorse Zürich gibt Einführungskurse in die Windhorse-Arbeit und vermittelt die Basis für die Arbeit im Team. Wir empfehlen in diesem Zusammenhang auch den Besuch des Psychoseseminars.

Der Verein hat zu wenig Leute, die sich als Basisbetreuende zur Verfügung stellen, da er sich nicht, wie Podvolls ursprüngliche Bewegung in den USA, im universitären Rahmen mit Studenten als Mitarbeiter aufbauen konnte. Da eine Basisbetreuung einen tiefen Einblick in die Prozesse einer Psychose verschafft, kann es für angehende Professionelle im Psychiatriebereich äusserst wertvoll sein. Auch für gestandene Menschen, die Interesse und Zeit zur Verfügung haben, kann es eine Bereicherung sein.

Achtsamkeit, Meditation

Meditation oder eine Form von Sein oder kreativem Tun (z.B. Musik, Malen etc.), das die eigene Mitte stärkt, ist hilfreich für die Arbeit mit Menschen mit Psychoseerfahrung. Wichtig ist auch die Achtsamkeit in der Art des Tuns; das heisst mit der Aufmerksamkeit bei dem sein, was man im Moment tut. Sehr zentral bei PE ist immer wieder das Erkennen der Grenze des eigenen Körpers – sowohl von innen nach aussen, wie von aussen nach innen – und diese zu stärken (z.T. mit inneren Bildern). Ein weiterer Punkt ist der Umgang mit dem eigenen Körper und die Ernährung.

Körper, Denken, Sprache – Supervision

Dies ist eine Form von Gruppensupervision, in der ein PE beschrieben wird in der Art wie ein Bekannter oder Freund vorgestellt wird. In neutraler Weise werden Körperbau, Kleidung, Ausdrucksweise, Denken, Fühlen, die Art der zwischenmenschlichen Beziehungen und die Gefühle beschrieben, die die Person bei der Therapeutin hervorruft. Im Gruppengespräch nach der Beschreibung können neue Impulse und Sichtweisen entstehen für die Therapie der Person. Diese Art von Beschreibung kann auch gebraucht werden, um ein neues Windhorse-Team zu bilden.

Das Windhorse Projekt in Zürich

Seit fünf Jahren gibt es den Verein Windhorse Zürich. In dieser Zeit wurden sieben Menschen über kürzere oder längere Zeit von Teams begleitet (über 6 Monate bis zwei Jahre).

Finanziert wurden die Teams (nach einer unentgeltlichen Pionierphase) vom PE selber mit einem seiner finanziellen Lage entsprechenden Beitrag. Seit Januar 2004 gibt es die „Hilflosenentschädigung“ für die lebenspraktische Begleitung psychisch behinderter Menschen“, die bei der IV zu beantragt werden kann; es sind zwar viele Bedingungen daran geknüpft, dennoch sollte es möglich sein, die Windhorse-Begleitungen zum Teil so zu finanzieren.

Unsere Erfahrungen mit dem Projekt in Zürich

Die Menschen, die sich auf eine Windhorse-Begleitung eingelassen haben, wurden viel klarer im Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und Handlungsweisen. Die Fähigkeit „sich zu holen, was man/frau braucht“, wurde sehr gestärkt. Viele Betroffene haben grosse Schwierigkeiten, überhaupt die Wohnung zu verlassen, und es wird deshalb sehr geschätzt, dass man sie zu Hause aufsucht. Durch das Schaffen eines neuen Beziehungsnetzes wurde weniger Einsamkeit und mehr Unabhängigkeit von der Familie erreicht, was das Verhältnis zu dieser in der Regel entspannt hat. Für sogenannt „chronische“ Psychiatriepatienten gibt das Sprechen über die Möglichkeit der Heilung von Psychose einen Schimmer Hoffnung, der

tatsächlich etwas in Bewegung setzt, was es ihnen ermöglicht, wieder an jenen Begabungen anzuknüpfen, die ihnen ursprünglich zur Verfügung standen. Sie werden lebendiger und erfahren eine neue Lebensqualität.

Das Sich-Einlassen auf eine Gruppe von Menschen ist für viele PE sehr schwierig, auch wenn gerade die Vielfalt der Persönlichkeiten besonders anregend für die Entwicklung der eigenen Möglichkeiten ist. Deshalb braucht es für die Entstehung eines Teams oft eine Phase der Begleitung durch eine einzige Person, als Einführung in die Windhorse-Arbeit; auf diese Weise zeigt sich mit der Zeit, ob eine Begleitung im Team überhaupt möglich wird. Die Teammitglieder lernen viel über sich selber in den Begleitungen und Teamsitzungen. Die Art der Zusammenarbeit im Team und mit dem betroffenen Menschen ist für alle Teilnehmenden befruchtend und in der eigenen Entwicklung als Menschen inspirierend.

Die offenen Windhorse-Treffs

Jeweils am 1. Mittwoch im Monat führt der Verein einen Treff durch, der zum grossen Teil von PEs besucht wird. Das Bedürfnis nach guter Gemeinschaft und freiem Austausch über Themen, die das Projekt oder die Psychose betreffen, ist stark.

Der Treff findet im GZ Altstadthaus, Obmannamtstrasse 15, Haltestelle Neumarkt, um 19.30- 22.00 Uhr statt.

Wir stehen jederzeit für Informationsveranstaltungen über das Windhorse-Projekt zur Verfügung.