

GILL News

Ausgabe Nr. 13 | Juni 2014

Projekt Gemeinsam Leben Lernen

Zentrum für Training und Therapie



Wege der Heilung

*Was ist Heilung?
Interview mit Corinna Loacker
Jahresbericht*



Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich lade Sie auf eine Reise zum „Heilen Kern“ in uns ein, denn alles, was es zum „Ganz-Mensch-Sein“ braucht, ist bereits in uns angelegt.

Diese Reise führt Sie auf einen der vier Wege, der vom Therapeuten Hilarion Petzold als „Weg der Nachsozialisation und Entwicklung von Grundvertrauen“ beschrieben wird und eine wichtige Basis in unserer Arbeit darstellt.

Es ist ein komplexer Transformationsprozess, der sich mit den Entwicklungsstadien, welche die Raupe bis zum Schmetterling durchläuft, vergleichen lässt.

Vergehen und Werden. Das Alte stirbt und nimmt eine neue Form an. Unsere therapeutische Gemeinschaft bietet den geschützten, heilsamen Raum eines Kokons, in dem sich diese Wandlung zyklisch entfalten kann. Folgen Menschen mutig ihrer Sehnsucht, so können sie sich mit ihrer inneren Kraft verbinden und in der ihnen eigenen Zeit wird das in ihnen verborgene Potenzial sichtbar. Dieser Weg ist eine beständige Aufwärtsbewegung und erfordert die klare Entscheidung, das alte Selbstbild zu verabschieden und das Neue willkommen zu heißen. Und nach viel Ermutigung und Unterstützung verlässt ein „Schmetterling“ den GLL-Kokon. Es ist nie zu spät, ...!

Wie sich das Beziehungsverhalten der Gäste in teilstationärer Psychotherapie verändern kann, hat Corinna Loacker in ihrer Masterarbeit untersucht und daraus „entpuppten“ sich interessante Ergebnisse.

Jetzt wünsche ich Ihnen ein beflügeltes Lesen durch die GLL-News, denn in dieser Ausgabe erfahren Sie mehr über unseren nachnährenden Therapieweg „Gemeinsam Leben Lernen“.

Mit herzlichen Grüßen

Die „vier Wege der Heilung und Förderung“

Es ist inzwischen schon Allgemeingut und muss eigentlich nicht extra herausgestellt werden: Moderne, ganzheitliche Therapieansätze gehen davon aus, dass der „ganze Mensch“ – in seiner leiblichen, emotionalen und kognitiven Realität und in seinen sozialen und ökologischen Bezügen – gesehen, verstanden und behandelt werden muss und nicht nur seine „Psyche“.

Der bekannte Therapeut Hilarion Petzold beschreibt vier ineinander verwobene Wege der Heilung und Förderung von Menschen in Lebens- und Wachstumskrisen:

1. Weg: Bewusstseinsarbeit und Sinnfindung

Hierbei geht es in erster Linie um Gewinn von Einsicht und Erkenntnis. Unbewusste Aspekte des Handelns und Erlebens werden deutlicher und sowohl PatientIn als auch TherapeutIn verstehen die Bedeutung der Symptome innerer und äußerer Konflikte und die Auswirkungen von früher erlittenen Traumata auf das aktuelle Leben der Patientin bzw. des Patienten. Dabei sollen Zusammenhänge nicht bloß rational verstanden werden, es geht vielmehr um ein ganzheitliches Erfahren, um „Evidenzerfahrungen“ mit emotionaler Beteiligung. Dieser Weg steht bei tiefenpsychologischem Vorgehen und in Fokal- bzw. Kurzzeittherapien im Vordergrund.

2. Weg: Nachsozialisation und Entwicklung von Grundvertrauen

In einer heilsamen therapeutischen Beziehung kann gestörtes oder mangelhaft ausgebildetes Grundvertrauen zum Teil wieder aufgebaut werden. Hierzu werden beispielhaft alternative oder korrigierende emotionale Erfahrungen ermöglicht. Es kann sich um einen Prozess des Nachnährens handeln mit dem Ziel eines positiveren Bildes von sich selbst und anderen Menschen. Dieser Weg erfordert eine gewisse Regression und ist deshalb vor allem in längeren Einzeltherapien und Gruppentherapien möglich.

3. Weg: Erlebnisaktivierung zur Persönlichkeitsentfaltung

Eine weitere Möglichkeit, das persönliche Wachstum anzuregen, besteht in der Bereitstellung kreativer Erlebnismöglichkeiten. Mitunter ist aufdeckendes Arbeiten allein wenig hilfreich. Stattdessen werden durch Übungen und kreative Materialien gezielt neue Beziehungs- und Erfahrungsmöglichkeiten angeboten.

4. Weg: Solidaritätserfahrung und Förderung von sozialem Engagement

In vielen Fällen müssen brüchig gewordene soziale Netze neu aufgebaut oder erweitert werden. Über die Erfahrung von wechselseitiger Hilfestellung in Therapie- oder Selbsthilfegruppen sollen gezielt Mitmenschlichkeit und engagierte Verantwortung für die Integrität von Menschen, Gruppen und Lebensräumen gefördert werden. Therapie wird so ansatzweise zur „Sozialarbeit“.



Nachsozialisation und Entwicklung von Grundvertrauen als zweiter Weg der Heilung

Hilarion Petzold beschreibt mit dem zweiten Weg einen Erfahrungsraum, in dem es um bewusstes „Nachnähren“ und „Nachbeeltern“ geht, um das Erlebarmachen von Vertrauen, von Gehalten-, Verstanden- und Genährtwerden.

Viele Menschen haben in ihrer – oft schon ganz frühen – Lebensgeschichte traumatisierende Beziehungserfahrungen machen müssen. Sie konnten keine sicheren Bindungen an Menschen und damit auch an sich selbst und an das Leben entwickeln. Ihre grundlegenden Beziehungs- und Persönlichkeitsstrukturen bleiben brüchig und damit einhergehend auch ihr Grundvertrauen. Manche mussten in einem emotional, körperlich und/oder sexuell missbräuchlichen Klima aufwachsen und konnten so weder gesunde Grenzen entwickeln noch ihren „Eigen-Wert“ verstehen lernen. Diese Atmosphäre wurde zur Normalität. Es ging ums Überleben in einer kranken Welt. Häufig führte dieser Weg in Krankheit und Sucht – und wer Glück hatte, dem zeigte das Leben, dass es so nicht weitergehen konnte, ganz nach dem Buchtitel „Gesund ist, wer noch krank werden kann“.

Auf dem zweiten Weg wollen wir diesem Milieu ein reflektiertes, heilendes „Gegenmilieu“ bilden, in dem neue, korrigierende Erfahrungen gemacht werden können. Eigentlich ist das ja nichts Besonderes: Ein ganz normales Miteinander-Leben-Lernen – so, dass uns das Leben gut tun kann!

Wir sind in diesem Umfeld sehr körper- und berührungsorientiert und schaffen eine Atmosphäre des Nachnährens und des Nachbeelterns: Die Therapeutinnen und Therapeuten können als(-ob) „gute Mutter“, als(-ob) „guter Vater“ oder sogar als(-ob) „gute, frühe Atmosphäre“ aufgenommen und erlebt werden, wobei der erwachsene Mensch immer zugegen bleibt. (Das „als-ob“ bezieht sich hier auf die jeweilige Rolle: Vater, Mutter oder Atmosphäre, keineswegs auf die Echtheit der Gefühle.)

Die Therapeutinnen und Therapeuten stellen sich mit ihren mütterlichen oder väterlichen Qualitäten zur Verfügung, damit diese Qualitäten auch im Eigenen entdeckt und entwickelt werden können. Nicht selten gipfelt dieser Prozess in dem Wunsch: Auf diese Weise möchte ich auch „mütterlich und väterlich“ mit mir selber und mit anderen Menschen umgehen – und vielleicht sogar einmal mit meinen eigenen Kindern.

Der Wunsch nach einer solchen „Nacherfahrung“ oder besser nach der Erfahrung im Hier und Jetzt bezieht sich immer auf etwas, das jemand so nicht erleben konnte, wie z. B. die Erfahrung des Grundvertrauens, die Erfahrung des Gehalten- und Genährtwerdens, die Erfahrung des Verstandenwerdens und des Verstehens. Es fehlt die Erfahrung, einfach so gemocht und angenommen zu sein, wie ich bin und mit dem, was ich bin!

Neben den anderen Wegen der Heilung achten wir auf diesen zweiten Weg ganz besonders. Und wenn auch oft eine, die Seele sehr verletzende, Lebensgeschichte nicht verändert werden kann, so kann doch im Jetzt viel Heilendes geschehen.

Es ist wirklich so, wie unser Bonding-Lehrer immer wieder gesagt hat: „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben!“

Was ist Heilung oder wie sich eine Raupe zum Schmetterling wandelt

Zunächst einmal:

Heilung geschieht – Wandlung geschieht – tief im Inneren eines jeden Menschen, so wie auch Wachstum einfach geschieht. Das Gras wächst nicht schneller, wenn wir an den Grashalmen ziehen. Wir können jedoch gut mit unserer Wiese umgehen.

Als TherapeutInnen ist es hilfreich bei all unseren – auch notwendigen – Bemühungen, therapeutischen Angeboten, Konzepten und Interventionen im Blick zu behalten, dass wir die BegleiterInnen von Wandlungsprozessen sind und nicht die „HerbeiführerInnen“. Letzteres gilt im Wesentlichen auch für Angehörige und Freunde.

Wandlung oder Heilung geschieht nach eigenen, zyklischen Gesetzen und folgt oft nicht unseren Wunschvorstellungen. In diesem Bewusstsein können wir weiter gehen und uns immer wieder neu fragen, wie wir den Heilungsprozess begleiten, fördern und unterstützen können. Als Teil der Gesellschaft folgen wir einer kontinuierlichen Aufwärtsbewegung, die der zyklischen Bewegung lebendiger, heilsamer Prozesse – einer Bewegung von Werden zu Vergehen und wieder zu Werden – entgegensteht.

Wenn wir in die Natur schauen, sehen wir, dass immer neue Formen entstehen können, aber auch dass alte Strukturen sich auflösen und sterben müssen. Es kehren Ruhe und Stille ein, sogar scheinbarer Stillstand, damit neues Leben entstehen kann – oft auf einer differenzierteren Ebene. Die zarten Blüten des Apfelbaumes vergehen und es entstehen kostbare Früchte. Der Baum verliert Früchte und Blätter. Er kommt im Winter ganz zur Ruhe, um dann im nächsten Frühjahr neu zu erblühen – ein wenig größer, ein wenig weiter ...

Für die Betrachtung von Heilung und Wandlung, bei denen es um Veränderungsprozesse geht, bietet sich uns das Bild des Transformationsprozesses der Raupe zum Schmetterling an.

Von der Raupe zum Schmetterling

Alles, was es braucht um ein Schmetterling zu sein, ist bereits in der DNA der Raupe angelegt. Im übertragenen Sinn können wir sagen: Alles, was es braucht um „ganz Mensch zu sein“, liegt bereits in uns. „Ganz Mensch sein“ heißt, mit allen in uns angelegten Möglichkeiten in Verbindung treten zu können. Es bedeutet, mit der eigenen inneren Kraft, Lebendigkeit und Neugier verbunden zu sein und dadurch dem Leben begegnen zu können und zu wollen. Es befähigt Antworten zu finden oder zu erfinden, auf die Fragen, die das Leben uns stellt. Unser gesamtes Potenzial ist in uns verborgen (und geborgen), wie in der Raupe schon der Schmetterling verborgen ist. Wir könnten sagen: In unserem „heilen Kern“ sind wir schon „ganz“. Vielleicht träumt ja auch die Raupe schon vom Fliegen, so wie wir Menschen schon von der Freiheit träumen, auch wenn wir uns noch gar nicht vorstellen können, wie wir dahin gelangen. Doch wenn wir achtsam sind, können wir die Sehnsucht spüren, die uns jene Richtung zeigt, die unseren Weg unterstützt.

Die Transformation selber, bis der Schmetterling seine Flügel wirklich ausbreitet und fliegt, ist allerdings ein komplexer Prozess. Zunächst kommt es eben zu einer Auflösung: Die Raupe vergeht, die alte Struktur stirbt. Und ohne den Kokon, den sich die kleine Raupe in weiser Voraussicht gebaut hat, würde es kein neues Leben geben. Es würde nur die Auflösung geschehen. Der Kokon ist also essentiell, damit wir eine neue Form finden können, in der das Lebenspotenzial zur Entfaltung kommt. Auch Menschen im Heilungs- und Wandlungsprozess brauchen diesen haltgebenden Raum.

Wenn wir erkannt haben, dass das Alte nicht mehr geht und wir bereit sind die alten Verhaltensweisen und Strukturen aufzugeben, hängen wir erstmal in der Luft. Denn das Neue ist noch nicht greifbar. Wir befinden uns in einem – psychisch gesehen – aufgelösten Zustand.

Für das Finden einer neuen Form, die es uns ermöglicht unser angelegtes Potenzial zu verwirklichen, braucht es ein tragendes und haltgebendes Behältnis. Eine verbindliche therapeutische Beziehung, ein therapeutisches Setting oder eine therapeutische Gemeinschaft können ein solcher Heilungskokon sein. Natürlich können wir einen Kokon auch in einer religiösen oder spirituellen Gemeinschaft finden, in einem guten Freundeskreis, in der Kunst usw. Welches Behältnis einer Wandlung Halt geben kann, hängt davon ab, wie tief und umfassend der Veränderungsprozess ist, welcher Unterstützung der einzelne Mensch dabei bedarf und ob therapeutische Begleitung angezeigt ist. Und es braucht seine eigene Zeit. Es heißt: Man darf niemals einen Schmetterling, der sich gerade aus seinem Kokon befreit, antreiben, denn er benötigt die Erfahrung aus eigenem Antrieb die Flügel zu entfalten.

Im letzten Schritt des Heilungsprozesses, dieser Verwandlung, ist es entscheidend dem Neuen wirklich zu glauben. Wenn der Schmetterling seine wunderschönen Flügel sieht und nicht glauben kann, dass sie ihm gehören, wird er nicht in der Welt zurechtkommen. Halten wir an unserem alten Selbstbild fest, können wir unsere neuen Wege nicht betreten. Wir trauen uns nicht. Dazu bedarf es einer bewussten Entscheidung. Das bedeutet an dieser Stelle ein Ja zu dem, was ich jetzt und hier an mir selber erfahren und ausprobieren kann.

So ist Heilung auf jeden Fall ein Weg, der Mut verlangt von dem Menschen, der das Neue wagt, und Ermutigung und Unterstützung von den begleitenden Therapeutinnen und Therapeuten.

Veränderung des Beziehungsverhaltens durch teilstationäre Psychotherapie im GLL

Interview mit Corinna Loacker

Corinna Loacker, 24 Jahre, hat im Zuge ihres Psychologiestudiums, im Februar und September 2013 jeweils einen Monat, bei uns im Projekt *Gemeinsam Leben Lernen* ihre Praktika absolviert. In ihrer Masterarbeit untersuchte sie die Veränderung von Symptomen und zwischenmenschlichem Verhalten der Gäste vor und nach ihrer Therapie im GLL. Ihr Studium hat Corinna inzwischen erfolgreich abgeschlossen.

Corinna, wie bist Du beim Erstellen Deiner Arbeit vorgegangen?

Die Masterarbeit diente dazu, herauszufinden, ob sich neben der Symptomlinderung auch eine Veränderung beziehungsweise Verminderung der interpersonalen Probleme durch die Psychotherapie im GLL bewirken lässt, was die Ergebnisse eindeutig bestätigen. Zu Beginn der Arbeit habe ich das Fragebogen-Archiv des GLL durchstöbert. Dabei habe ich insgesamt 84 Klienten gefunden, von denen 30 Personen unter einer Angststörung, 30 Personen unter einer Depression und 24 Personen unter einer Borderline-Störung litten und die vom Zeitraum 2002 bis 2013 im GLL waren und die Therapie beendet haben. Anschließend wurden die Daten vor und nach der Therapie mit Hilfe der ausgefüllten Fragebögen erhoben und ausgewertet.

Welche Veränderungen konntest Du anhand der Daten der Vorher-Nachher-Fragebogenerhebung im Bereich der Symptombelastungen feststellen?

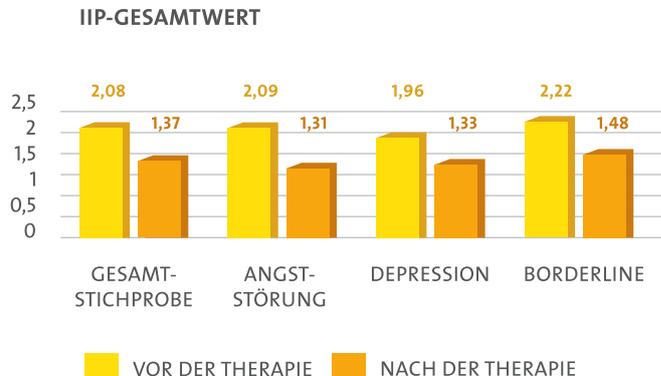
Bei der im GLL schon seit 12 Jahren durchgeführten Therapieevaluation wird der Fragebogen „Symptom-Checkliste 90“ (SCL-90-R) von Derogatis eingesetzt. Die Auswertung des Fragebogens zeigt, dass die Gäste sich nach der Beendigung des therapeutischen Programms weniger durch Symptome belastet fühlen als vor der Therapie.

Neben den Veränderungen bei den Symptombelastungen hat Dich in Deiner Arbeit auch die Veränderung im Bereich der interpersonalen, sprich zwischenmenschlichen, Probleme interessiert.

Ja genau. Von großer Bedeutung ist nicht nur die Verminderung der körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen, sondern auch die veränderte Wahrnehmung bezüglich interpersonaler Probleme und Schwierigkeiten. Auch in diesem Bereich



ergaben sich interessante Ergebnisse. Die Auswertung des Fragebogens „Inventar zur Erfassung Interpersonaler Probleme“ (IIP-C) nach Horowitz zeigt, dass bei einem Großteil der Gäste erhebliche Probleme in sozialen Beziehungen vorliegen. In der nachfolgenden Grafik wird ersichtlich, dass durch die Therapie, welche sich auf die Veränderung des Sozialverhaltens und das Verhalten in Interaktion mit anderen spezialisiert hat, die Grundbelastung durch interpersonale Probleme deutlich gesenkt werden kann. Bei allen drei Störungsgruppen kann ein signifikantes Ergebnis im Prä-Post-Vergleich erzielt werden.



GESAMTWERT ZUR BELASTUNG DURCH INTERPERSONALE PROBLEME (IIP-GESAMTWERT)

Was war nun zusammenfassend für Dich beim Erstellen Deiner Masterarbeit wichtig?

Mich hat es selber gefreut, dass ich unter anderem in meiner Arbeit zeigen konnte, dass nach der Therapie sowohl bei der Gesamtstichprobe als auch bei allen drei Störungsgruppen „statistisch signifikant verbesserte“ Probandinnen und Probanden von weniger problematischen Verhaltensweisen im Kontakt mit anderen berichten.

Liebe Corinna, generell ein großes Danke, dass Du Deine Abschlussarbeit im Projekt *Gemeinsam Leben Lernen* geschrieben hast, für Dein Engagement und für die Erläuterung der Ergebnisse Deiner Masterarbeit hier in der GLL-News.

Teilstationäre Psychotherapie

**MO bis DO: 9–17 Uhr
und FR: 9–14 Uhr
Therapeutische Gruppe
mit 12–15 Personen**

Diagnosen: 36 % Persönlichkeits-
entwicklungsstörungen
(davon 80 % Borderline)
22 % Depressionen
16 % Suchterkrankungen
(davon 20 % Esssucht)
20 % Posttraumatische
Belastungsstörungen
6 % Zwangsstörungen

Tagestherapie: aus dem Vorjahr
15 Personen übernommen,
2013: 13 Neuaufnahmen
(10 Frauen, 3 Männer)

**Ambulante Therapie
und Krisenintervention:** 63 Personen
Niederschwellige Beratung: 142 Personen
Wachstumsgruppe: 13 Personen

Übungsgruppe: 11 Personen

Malgruppe: 6 Personen

Breemagruppe: 8 Personen

PraktikantInnen: 15 Personen

*Ambulante Therapie
und Krisenintervention
Gesprächstherapie, Einzelbreema,
Tonfeld, Watsu, Bioenergetik*

*Niederschwellige Beratung
orientierende und unterstützende
Beratungsgespräche; ohne Antrag,
keine namentliche Verrechnung*

*Wachstumsgruppe
(therapeutisch begleitete
Selbsthilfegruppe)
MI, 14-tägig, abends*

*Übungsgruppe
(therapeutisch angeleitet)
DO, 14-tägig, abends*

*Malgruppe
(therapeutisch begleitete
Selbsthilfegruppe)
MO, 14-tägig, abends*

*Breemagruppe
(therapeutisch angeleitet)
DO, 14-tägig, abends*

*PraktikantInnen
aus den Bereichen:
Psychologie, Kunsttherapie,
Soziologie, Sozialpädagogik, Fach-
spezifikum, Propädeutikum,
Klinische Psychologie und
Gesundheitspsychologie*



Foto: weissengruber.be

GLL-Team (v.l.n.r.):

Elfriede Küng-Rauch, Mal- und Kunsttherapeutin, Dipl. Familien- und Gruppenarbeit, Breema Körperarbeit

Michael Stadelmann, Mag., Psychologe, Psychotherapeut i. A., Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger

Anne-Kathrin Schneider, Dipl. Päd., Leib- und Atemtherapeutin, Arbeit am Tonfeld

Ingrid Frank, Rhythmus und Trommeln, Aquamotion, Tanztherapie

Ruth Sturm, Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Breema Körperarbeit

Ferdinand Lerbscher, Mag., Psychotherapeut, Theologe, Dipl. Sozialarbeiter, therapeutischer Leiter

Ulrike Leuterer, Musiktherapeutin, Psychotherapeutin (HP), Fellow für Bondingpsychotherapie, Yogalehrerin, stellvertretende Leiterin

Teresa Zanoni, Dipl. Atemtherapeutin, Wasser-Shiatsu

Anela Alibegovic, Administration

Für uns weiters tätig sind:

Reinhilde Kolb, Maltherapeutin, Breema Körperarbeit

Ulrike Tschofen, Psychotherapeutin, Systemische Aufstellungsarbeit

Dorothea Schmid, Dipl. Kunsttherapeutin (FH), Arbeit am Tonfeld

Michael Stadelmann, Mag.

Der Psychologe auf unserer Ausbildungsstelle verabschiedet sich nach fast sieben Jahren engagierter Mitarbeit. Er hat seine Psychotherapieausbildung in dieser Zeit absolviert und wird künftig in der Hochgrat Klinik in Deutschland arbeiten. Michael, danke und alles vom Guten für die neuen beruflichen Herausforderungen.

Ulrike Leuterer, unsere Psychotherapeutin und stellv. Leiterin, reduziert ihr Arbeitspensum und wird künftig noch zwei Tage im GLL mitarbeiten. Sie wird die Musiktherapie, die emotionale Arbeit und die Tonfeldtherapie begleiten. Ulrike, wir sind froh, dass uns deine Qualitäten erhalten bleiben!

Natalie Gemeiner, Mag.

Natalie ist Psychologin, Klinische- und Gesundheitspsychologin und kehrt nach einer längeren Karenzzeit in die Arbeit in der Tagesgruppe zurück. Sie hat in den letzten Jahren bereits die Übungsgruppe geleitet und Einzelberatungen angeboten. Wir freuen uns über deine „Rückkehr“ in unser Team.

Christine Jeske kommt aus Deutschland neu in unser Team, auch als stellv. Leiterin. Christine ist Dipl. Psychologin, Psychotherapeutin und Organisationsberaterin. Sie hat langjährige Erfahrungen in stationären und ambulanten Therapieeinrichtungen. Was uns aber besonders freut: Sie ist auch Bonding-Therapeutin und hat einige Jahre in unserer „Mutter-Klinik“, in Bad Herrenalb, gearbeitet. Christine, wir freuen uns auf dich und eine gute Zusammenarbeit.

