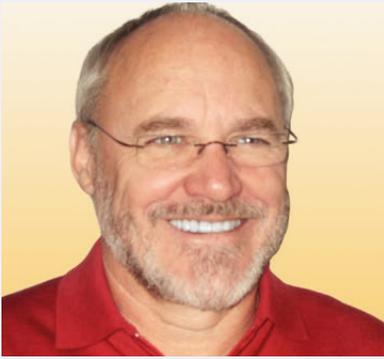




*„Hundert Jahre, lieber Gast,
warten wir auf dich.
Da du hergefunden hast,
bist du's sicherlich.
Dass du Durst und Hunger stillst,
alles steht bereit.
Alles, was du suchst und willst,
auch Geborgenheit,
Trost nach allem Leid.
Ob du gut warst oder schlecht,
wie du bist, so bist du recht,
denn dein Weg war weit.“*

*Michael Ende:
Die unendliche Geschichte.*



Liebe Leserin, lieber Leser!

Sie werden sich vermutlich nicht erinnern – müssen Sie auch nicht! – aber in den letzten „GLL-News“ haben wir von den „vier Wegen der Heilung“ geschrieben.

Davon, wie wichtig ein sicherer Ort ist. Wie wir für verletzte und suchende Menschen ein Milieu gestalten müssen, in dem für diese zunächst ein Ankommen, dann ein Nachnähren und schließlich der Mut zum Weitergehen entstehen können.

Im Herbst letzten Jahres haben wir die neuen Räumlichkeiten in Bregenz bezogen und uns dabei immer wieder die Frage gestellt, was denn dieser Ort wohl brauche, um unsere Therapeutische Gemeinschaft gut beherbergen zu können.

In dieser Ausgabe finden Sie daher einen Teil unserer Überlegungen zu den Voraussetzungen und Inhalten für ein „Änderhaus“ – wir haben uns dabei von Michael Ende und seiner „Unendlichen Geschichte“ inspirieren lassen. Bastian hört nach langer Suche und vielen Wegen eine warme Stimme, die ihm zuruft: „Hundert Jahre, lieber Gast, warten wir auf dich. Da du hergefunden hast, bist du's sicherlich.“

Lassen Sie sich mitnehmen auf die Suche nach dem „Änderhaus“, das immer konkreter Ort und tiefe Sehnsucht gleichzeitig bleiben wird.

Mit besten Grüßen
Ferdinand Lebscher

Das Änderhaus

Manchmal werden Menschen vom Leben an einen „Ort“ geführt, an dem sie erkennen, dass es so nicht weitergehen kann. Es muss etwas Neues kommen, da das Bisherige nicht mehr taugt. Manche nennen diese Erfahrung „Kapitulation vor der Lebenslüge“, manche LehrerInnen der Seelenentwicklung nennen ihn „Ort der Umkehr“. Konstantin Wecker bezeichnet diesen Tiefpunkt in seinem Leben ganz einfach als „Begegnung mit der Gnade, die mein ganzes Leben veränderte“.

Wenn wir uns an solchen „Orten“ wiederfinden und von da aus in ein uns bisher unbekanntes Land gehen müssen, tun wir gut daran, uns nach kundigen Menschen umzusehen, die diese Gegenden schon vor uns – oft unter großen Mühen und Entbehrungen – erkundet und erwandert haben.

Diese „Kundigen“ haben auch die neue Sprache dieses Landes lernen müssen: Sie reden nun von der Entfaltung der Seelenkräfte, von einem immer heilen Inneren Kern, von Nüchternheit und Hingabe. Viele fassen diesen Entwicklungsweg in Bilder, Symbole, Märchen und Geschichten. Und meistens bestechen und verwirren diese „Reisebeschreibungen“ durch ihre einfache, manchmal kindlich und fast naiv wirkende Art. Sie werden von Kindern intuitiv verstanden und geliebt. Von den Erwachsenen meist nur, wenn sie noch (wieder!) mit den Augen und Ohren des Inneren Kindes sehen und hören können. Genau das will der „Kleine Prinz“ vermutlich ausdrücken, wenn er sagt: „Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“

Ein solcher Weg nach Innen wird auch in der „Unendlichen Geschichte“ von Michael Ende erzählt. Für einen Erwachsenen nicht immer leicht nachzuvollziehen, beginnt diese „Geschichte“ mit der Erkenntnis Bastians, dass eigentlich ja er gemeint und gefragt ist. So entscheidet er sich, nicht länger nur mehr Zuschauer oder Beobachter zu bleiben, sondern in diese Geschichte ganz konkret als Akteur und Mitgestalter einzusteigen.

Wahrscheinlich beginnt so auch unsere Geschichte von Wachstum und Heilung: Damit, dass ich mich für meine eigene Entwicklung zuständig erkläre und mich auf einen bewussten (Übungs-)Weg begeben!

Aber Bastian ist noch auf sich selbst gestellt, kennt den Weg der Wandlung noch nicht. So beschließt er zunächst, Gutes zu tun, fällt dabei aber noch auf alle möglichen Selbsttäuschungen herein. Seine Handlungen werden von unbewussten Wünschen gesteuert, er erkennt seine eigenen Motive nicht. So kommt es, wie es kommen muss: Er verstrickt sich tiefer und tiefer bis er endlich in das „Änderhaus“ findet, an den Ort, wo Wandlung und tiefe Veränderung erst geschehen können. Bastian verbringt hier nicht nur Tage, sondern viele lange Wochen.

Schon von weitem hat Bastian bei seinem Ankommen eine weiche Frauenstimme aus dem „Änderhaus“ singen hören:

„Hundert Jahre, lieber Gast, warten wir auf dich.

Da du hergefunden hast, bist du's sicherlich. ...

alles steht bereit. ... auch Geborgenheit, Trost nach allem Leid.

Ob du gut warst oder schlecht, wie du bist, so bist du recht,
denn dein Weg war weit.“



Änderung kann sich erst durch die liebevolle und nicht bewertende Aufnahme ereignen. Hier darf Bastian wieder „Kind“ sein, hier darf er seinen Mangel stillen, und seine frühen Verletzungen können heilen. Aber erst nachdem er auch über seine Fehler nachgedacht und seinen langen Umweg anerkannt hat, nachdem er zur Selbsterkenntnis gelangt ist, heißt es, dass sich von diesem Tage an etwas in der Tiefe zu ändern begann: „Die verwandelnde Kraft des Änderhauses tat ihre Wirkung. Doch wie alle wahren Veränderungen ging sie leise und langsam vor sich wie das Wachstum einer Pflanze.“

Das Änderhaus können wir durchaus als „einen Ort bei den Menschen und mit den Menschen“ verstehen, die uns diese Haltung entgegenbringen und eine Atmosphäre der liebevollen Akzeptanz schaffen.

Es ist zugleich aber auch ein innerer Ort, an dem ich mir selber begegne: Ein Ort des liebevollen Beobachtens, immer freier von Beurteilung. Mich selbst reflektierend, akzeptierend, mir selbst neutral und gleichzeitig liebevoll zugewandt. Nüchtern eben.

Es ist aber zunächst auch der Ort, an dem es gilt, sehr viele verurteilende Kräfte und Stimmen aus dem Haus zu weisen. Der liebevollen Kraft der Annahme langsam mehr Gewicht zukommen zu lassen als den vernichtenden Kräften der Kindheitserfahrungen. Es gilt zu erkennen, dass die Bedrohung in uns selber liegt und dass ich dafür verantwortlich bin, wie ich mit diesen Kräften in mir umgehe. Es gilt zu erkennen, dass es an mir liegt, Verantwortung für das Gute und die Liebe in meinem Leben zu übernehmen.

Weder die Heilung der Kindheitswunden noch das Stillen des Mangels stellen die erhsehnte Veränderung dar. Ohne diese Segnungen käme es jedoch nicht zur eigentlichen Veränderung: Bastians Hunger nach Fürsorge und Versorgtwerden lässt immer mehr nach. Die Außenkämpfe beginnen sich nach innen zu verlegen. Die „böse Welt“ draußen braucht nicht mehr bekämpft zu werden. Es geht jetzt vielmehr um das Eigene, „das, was ich wirklich will“.

***Bastians wahrer Wille, sein neu erwachter Wunsch,
ist die Sehnsucht, selber lieben zu können!***

Sein Wille wandelt sich also aus einer Bedürftigkeit, aus einer passiven Wunschform heraus hin zu einer aktiven Willensausrichtung. Sein Wille hat sich – nach langen Umwegen – wieder mit dem Leben verbunden.

Als Bastian wieder aufbricht aus dem Änderhaus, um das „Wasser des Lebens“ zu suchen, hat er etwas gefunden, was ihm wichtiger ist als er selbst: Den Wunsch lieben zu können! Aber wen? Aber was?

***„Lieben kann man nämlich nicht einfach so
irgendwie und allgemein!“***

Jetzt muss er erst noch diese Quelle seines Lebens finden, bevor er in die Menschenwelt zurückkehren kann.

Und wie Michael Ende schreibt:

***„Jeder Weg, der dorthin führt,
war am Ende der richtige.“***

Heilsame Übungen auf körperlicher, psychischer und geistiger Ebene

In der Intensivwoche im April haben wir in Begleitung von Psychotherapeut und Lebenscoach Heinz Mürger gelernt, wie Selbstheilungsprozesse durch verschiedene Übungen unterstützt und angeregt werden können. Die GLL-Gemeinschaft hat sich ausführlich mit dem neurogenen Zittern befasst und mit Imaginationstechniken gearbeitet.

In diesem Jahr wollen wir uns eingehend mit den Techniken aus dem PITT-Modell nach Reddemann sowie mit TRE© (Trauma Releasing Exercises) beschäftigen und damit Werkzeuge zur Selbstheilung auf körperlicher, psychischer und geistiger Ebene bieten.

Die Kraft der Imagination

Psychodynamisch Imaginative Trauma Therapie nutzt das Heilsame der Imagination, indem der traumatisierten Person vorgeschlagen wird, in sich Bilder einer guten und heilen Welt entstehen zu lassen. Diese heilen Bilder stellen eine Gegenwelt – sowohl zur grauen Alltagswelt als auch zu den Schreckensbildern der traumatischen Erlebnisse und Erfahrungen – dar. Bilder sind mächtig und bewirken etwas in unserem Körper. Die mentalen Vorgänge im Körper können die gleichen Reaktionen hervorrufen wie konkret erlebte. Die Vorgänge scheinen nur schwächer zu sein.

Es ist also wichtig, sich bewusst zu machen, dass man Vorstellungen und Bildern nicht so hilflos ausgeliefert ist wie einer traumatischen Situation, dass man lernen kann, belastende Bilder zu steuern, gedanklich wegzupacken und dass man andererseits gute hilfreiche und heilende Bilder in sich entstehen lassen kann, als Unterstützung und Trost.

Die Arbeit mit den Bildern ist bewusst eine gesteuerte, d.h. die Bilder dienen nicht oder nur ganz selten als Material für Deutungen unbewusster Prozesse. Traumatisierte Personen werden vielmehr angeregt wunderschöne Bilder zu zaubern und in sich wachzurufen. Wenn entdeckt oder wiederentdeckt wird, dass im Vorstellungsvermögen und in der Bilderwelt Kraft und Trost stecken, wenn erlernt wird, Bilder zu steuern, dann kann dem Trauma begegnet werden. Dem Trauma begegnen bedeutet, eine Integration von Bild, Wort, Körperempfinden und Gefühl herzustellen – eine Synthese oder Assoziation des bisher Dissoziierten herbeizuführen.

Im Gegensatz zur traumatischen Situation erfährt die traumatisierte Person, dass sie Meisterin ist, nicht dessen was geschehen ist, aber dessen, was jetzt in ihr geschieht, denn sie kann jederzeit innehalten. Sie kann, wenn sie es möchte, unterstützende und hilfreiche Bilder hervorrufen, sie kann aktiv dissoziieren und sie ist dieses Mal nicht allein. Sie wird in der Therapie mitfühlend begleitet von einem Menschen, der weiß, dass sie die Kraft hat, dies zu bestehen, da sie es bereits einmal überlebt hat.

In der Traumatherapie geht es also darum, das Wissen um Traumafolgen bzw. traumatischen Stress und die heilenden wie auch die traumatisierenden Bilder zusammenzubringen und für den therapeutischen Prozess nutzbar zu machen.

Trauma – eine Definition

Unter einem Trauma verstehen wir eine Situation, in der ein Mensch vollkommen hilflos und ohnmächtig einem Geschehen ausgeliefert ist, das er nicht beeinflussen kann. Dies führt zu unerträglichen Gefühlen wie Todesangst oder insbesondere bei Kindern zu Gefühlsüberflutungen, die sehr ängstigend sind. Menschen mit komplexen posttraumatischen Belastungsstörungen leiden unter sogenannten intrusiven Zuständen, bei denen sie immer wieder von Bildern, die im Zusammenhang mit den traumatischen Erfahrungen und Erlebnissen stehen, gequält werden. Quälend an diesen Bildern ist, dass sie erlebt bzw. empfunden werden, als seien sie jetzt, d.h. das Wiedererleben traumatischer Zustände ist kein Erinnern, sondern eine Retraumatisierung.

PITT – Psychodynamisch Imaginative Trauma Therapie

PITT wurde von der deutschen Nervenärztin und Psychoanalytikerin Dr. Luise Reddemann zur Behandlung von Traumafolgestörungen entwickelt und wird von ihr seit Jahrzehnten weiter ausgearbeitet. PITT versteht sich als angewandte Psychoanalyse, die kognitive, imaginative und erlebnisorientierte Elemente aus anderen Schulen nutzt. In der Therapie wird vor allem die Selbstbeziehung und Selbstberuhigungsfähigkeit betont und mittels Imagination angeregt, diese neu zu gestalten und seelische Wunden damit einer Heilung zuzuführen. Leitend ist das Konzept eines „heilen Kerns“ und daraus abgeleitet die Notwendigkeit der Unterstützung selbstregulativer Prozesse, also Resilienz- und Ressourcenorientierung. Kern der therapeutischen Arbeit sind mitgeföhltsbasierte Interventionen.

Die Trauma-Entspannungsübungen – TRE[©] „Trauma Releasing Exercises“

Das neurogene Zittern ist eine Übung aus der Bioenergetik, welche von dem amerikanischen Traumatherapeuten David Berceli zu einer eigenen Technik weiterentwickelt wurde.

TRE[©] ist eine Serie von sechs Übungen, die helfen, tiefe Verspannungen im Körper zu lösen, indem sie einen selbstkontrollierten muskulären Schüttelprozess im Körper auslösen, den sogenannten neurogenen Tremor.

Das Einmalige an dieser Technik ist, dass dieses Schütteln tief im Inneren des Körpers, in den Psoasmuskeln entsteht. Diese sanften Vibrationen bewegen sich entlang der Wirbelsäule, vom Kreuzbein bis zum Schädel und lösen dort die Spannungen. Die Übungen sind einfache Dehnungen und rufen auf sanfte Weise das unwillkürliche Muskelzittern hervor.



Leben im Änderhaus

So wie Bastian seinen eigenen Weg gegangen ist im Änderhaus, so müssen auch die Gäste im GLL ihren je eigenen Weg finden. Wir haben einige nach ihren Erfahrungen und Erlebnissen gefragt:

Habe gelernt mich wahrzunehmen und ja zu mir und zum Leben mit mir und mit anderen zu sagen. Dauernd.

Harald P., 48

Ich war in Erwartung meines Endes, stattdessen durfte ich einen Neuanfang erleben. (Dies habe ich meiner Bereitschaft zur Entwicklung sowie dem Projekt GLL mit all seinen Menschen, die dafür stehen, zu verdanken.)

Karin S., 44

Es war ein Puzzle mit 1500 Teilen, die ich mit Eurer Hilfe zusammenführte. Sagen wir so: 500 haben wir geschafft, und es wurde ein Anfang gemacht, der mir Mut macht.

Anna B., 55

Auf dem Weg nach Hause, gab es mir einen Ruck. Ich blieb stehen und dachte: „Was ist los mit mir?“ Da kam mir ein Gedanke: „Was fehlte mir die letzten 6 Jahre?“ – „Menschen!“ Menschen wie hier – im GLL. Menschen, die lachen und weinen. Menschen, die sich streiten und wieder versöhnen. Menschen, die reden und auch mal schweigen. Menschen, wie wir alle sind.

Albert N., 56

Was habe ich in den sechs Monaten gelernt? – Selbstvertrauen, Gelassenheit und Bereitschaft zur positiven Veränderung. Auch meine Grenzen zu sehen, nein sagen zu können und auf mich selbst zu schauen. Und: Ich darf auch nehmen, nicht nur geben.

Christine B., 55

Ich fühle mich jetzt stärker dem Leben gewachsen und im Kopf ist es ruhiger geworden. Ich spüre eine Zufriedenheit in mir und bin auch ab und zu glücklich und gelassen. Ich bin froh diesen Weg gegangen zu sein und weiß aber, dass er noch nicht zu Ende ist.

Bruno H., 42

Was mir auffällt ist, dass alle Gäste und auch Therapeuten in Beziehung bleiben. Selbst bei einem Konflikt bricht niemand die Beziehung ab. Über alles sprechen und immer, sei es auch noch so schwierig, in Beziehung bleiben – so soll es in einer gesunden Familie sein, denke ich.

Peter A., 32

Ich weiß, dass es mir gut gehen darf. Es kann mir auch gut gehen, trotz aller Probleme, die ich zurzeit habe, oder wenn es anderen Menschen nicht so gut geht. Ich habe auch meine Lebenskraft gefunden. Jetzt am Ende meiner Therapie weiß ich, dass ich da und gut genug bin.

Rene B., 27

Ich habe den Kontakt zu den Menschen wieder gefunden, fühle mich wieder akzeptiert von anderen Menschen, so wie ich bin, mit allen Ecken und Kanten, die ich noch habe. Auch habe ich gelernt Nähe wie Berührungen, ohne irgendwelchen Hintergedanken, zuzulassen. Dass es gut tut sich mal zu jemandem zu legen und sich halten zu lassen. Ich gehe jetzt auch wieder unter Leute und verstecke mich nicht mehr zu Hause. Menschenansammlungen wie etwa im Messepark sind nicht mehr erdrückend.

Markus K., 36

Teilstationäre Psychotherapie

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

Diagnosen: 26 % *Persönlichkeitsentwicklungsstörungen*
(davon 80 % *Borderline*)

22 % *Depressionen*

14 % *Suchterkrankungen* (davon 20 %
Esssucht)

32 % *Posttraumatische Belastungsstörungen*

6 % *Zwangsstörungen*

Tagestherapie: *aus dem Vorjahr*
17 Personen übernommen,
2015: 18 Neuaufnahmen
(10 Frauen, 8 Männer)

**Ambulante Therapie
und Krisenintervention:** 64 Personen

Niederschwellige Beratung: 164 Personen

Wachstumsgruppe: 11 Personen

Übungsgruppe: 10 Personen

Malgruppe: 6 Personen

Breemagruppe: 9 Personen

Praktikantinnen: 9 Personen

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

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,
Fachspezifikum,
Propädeutikum,
Erziehungswissenschaften,
Soziale Arbeit



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

Ulrike Liebsch, Kunsttherapeutin (DFKGT)

**Andrea Verpecz, Mag.^a, B.A. Klinische-
und Gesundheitspsychologin, Arbeitspsycho-
login, Pädagogin**

**Manfred Buchacher, MA Psychothera-
peut / Systemische Familientherapie**

**Ingrid Frank, Rhythmus und Trommeln,
Aquamotion, Tanztherapie**

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

**Ferdinand Lerbscher, Mag., Psychothera-
peut, Theologe, Dipl. Sozialarbeiter,
therapeutischer Leiter**

**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. Kunstthera-
peutin (FH), Arbeit am Tonfeld**

