



GLL 20 Jahre auf dem Wea 🥯





Liebe Leserin, lieber Leser!

In den letzten Tagen habe ich in der Zeitung ein Interview mit einer Kinderdorfmutter gelesen, das mich berührt und zugleich in eine eigenartige Vertrautheit geführt hat.

Da ist eine 39-jährige Frau, die schon seit 12 Jahren sechs Kindern einen Ort bereitet, an dem sie die Gemeinschaft und Geborgenheit einer (Ersatz-)Familie erleben können.

Diese Kinderdorffamilie sei eine starke Gemeinschaft, sagt sie. "Die Kinder helfen sich, unterstützen sich und gehen achtsam miteinander um."

Und dann heißt es im Artikel, der Beruf einer Kinderdorfmutter sei nicht mit einem Bürojob vergleichbar, bei dem man abends nach Hause geht. Sie wohne 22 Tage im Monat rund um die Uhr in der Familie, die restliche Zeit werde sie vertreten. In meinem Inneren entsteht ein Raum von großer Achtung – und dann ein undefinierbares Gefühl der Verbundenheit.

Dann sagt diese Frau einen entscheidenden Satz. Er berührt mich zutiefst in seiner Schlichtheit. So gesagt, als wäre es das Selbstverständlichste auf dieser Welt. Da ist nichts Großartiges, nichts Konstruiertes oder Gekünsteltes.

Es ist so gesagt, weil es so ist:

"Das Besondere an meinem Beruf ist, dass man mit anderen Menschen eine Beziehung eingeht und damit Verantwortung trägt. Ich bin glücklich, weil ich das machen darf, was ich gerne tue."

Meine Gedanken wandern unwillkürlich zu "Zwanzig Jahre GLL" – zu dem Versuch, in einer verlässlichen Beziehung zu leben und gemeinsam das Leben (neu) zu lernen. Ich denke an die "Lebensschule", in der Menschen sich herausfordernd unterstützen auf ihrem Genesungsweg und achtsam miteinander umgehen.

Und ich fühle mich sehr verbunden mit diesen "Kinderdorfmüttern" und den vielen anderen "Verwandten" da draußen. Und ich spüre wieder die Sehnsucht in mir, diese alle einmal kennenlernen zu dürfen.

Mit herzlichen Grüßen aus dem GLL,











Zwanzig Jahre – und unser Dank.

Wie könnte man an einem solchen Geburtstag nicht voll Dankbarkeit zurück denken...

- an Günther Grabner, der mit mir zusammen die Idee für das GLL hatte und die Kraft, diese auch umzusetzen.
- an den damaligen Landesrat Dr. Bischof, an Dr. Rhomberg, an Theo Kremmel und Josef Lang die uns von Anfang an vertraut haben. An die jetzigen Verantwortlichen der Landesregierung, die uns weiterhin mit der Arbeit betrauen und uns faire Partner sind.
- an alle MitarbeiterInnen über die Jahre hinweg, die das GLL mit ihrem Wissen, ihrer Herzenskraft und ihrem großen Einsatz zu dem gemacht haben, was es heute ist.
- an die vielen KollegInnen, die in freier Praxis Gäste für uns begleiten und erst so unser vielfältiges Angebot möglich machen.
- an alle, die uns auf dem Weg unterstützt, ermutigt und beraten haben an Julius Schedel, an Theresa Sagmeister, Annette Ehe, Friedel Hermann, Rainer Nagl von der "Traumgruppe".
 An meine Frau Irene und meinen Freund und Kollegen Heinz für die kritischen Fragen, die Ermutigungen und die zwanzig Jahre Unterstützung.
- an die PraktikantInnen, die uns immer wieder gefordert haben, unsere Arbeit zu zeigen und zu erklären. Besonders jenen, die ihre Diplomarbeit über uns gemacht und so unsere Arbeit erforscht haben. An Dr. Bantelmann für die wissenschaftliche Ergebnisforschung.

- an die PsychiaterInnen und ÄrztInnen, die in unsere Arbeit vertrauen und wohlwollend mit uns zusammenarbeiten.
 Über die Jahre besonders die Doktoren, A. Telser, F. Riedl, U. Kaufmann, E. Weiskopf, P. Steger-Adami und noch viele mehr.
- an unsere Systempartnern, die ihre Klienten mit uns in Verbindung bringen. Da besonders auch dem Familiendienst, den Beratungsstellen des IFS und Pro-Mente, dem LHK-Rankweil und dem KH-Maria Ebene, den KollegInnen in freier Praxis, dem AMS, der GKK u.a.
- an die Quartiergeber. Jetzt besonders der Kapuzinerprovinz, Hans Kallinger und den Schwestern der Hl. Klara, die uns so freudig in den schönen Räumlichkeiten in Bregenz aufgenommen haben.
- Und über all dem steht unser Dank an die vielen Frauen und Männer, die sich mit ihrer Bereitschaft, an ihrer Veränderung selbstmotiviert zu arbeiten, in den gemeinsamen Prozess eingebracht haben und es immer noch tun. Ihr seid das GLL! Andere, die nach euch kommen, werden weiterhin von eurer Genesungsarbeit profitieren.

Dank an euch alle!

GLL Erfahrungen

Den Körper spüren

Petra Krüger (Körperpsychotherapeutin):

Ein wichtiger Aspekt des Therapieangebots des GLL liegt in der Wiedergewinnung des Körperempfindens über verschiedene Methoden, u.a. die der Achtsamkeit. Hier liegt der Fokus auf dem Spüren und Wahrnehmen, WIE ein Mensch körperlich erlebt und empfindet, denn viele Menschen sind gefangen in ihren Gedanken und Bewertungen. Depressives Erleben wird z.B. genährt durch ständige Selbstabwertung, Schuldgefühle und negative Gedanken. In Körperübungen und im therapeutischen Gespräch wird der Fokus immer wieder auf das Körpergespür gelenkt, so dass Zentrierung, Erdung und gegenwärtiges Erleben ein Gegengewicht zur konzeptionellen Gedankenwelt, zu Dissoziation und Depression bilden können. Im Üben einer achtsamen Haltung können so nicht nur wertvolle innere Ressourcen gewonnen werden, sondern es verändert nachweislich die Gehirnstrukturen und die leiblichpräsente Anwesenheit eines Menschen.

Nicole:

Den Körper spüren – für mich ein ganz wichtiges und kein einfaches Thema. Als ich ins GLL gekommen bin, habe ich mich wie abgespalten von mir und meinem Körper gefühlt. Durch die verschiedenen Körperarbeiten wie Dynamische Meditation, Breema, Watsu etc. bekomme ich langsam eine Verbindung, kann Emotionen und Gefühle zurück in meinen Körper bringen. Entdecken und wahrnehmen: Wie fühle ich mich im Körper? In der Tonfeldarbeit durch das "in Berührung kommen" mit dem Ton und durch die Arbeit mit einem Partner. So ist nicht nur der Ton ein Gegenüber, sondern eine Person. Vielleicht sogar jemand, mit dem ich mir schwer tue. Aber so kann ich immer mehr die Erfahrung machen, dass ich mich auch in schwierigen Situationen nicht mehr abspalten oder abwerten muss. Ich werde gesehen und es ist ok wie ich bin. Ich mute mich dem Anderen zu mit Gefühlen wie Ärger, Wut oder Scham, Freude und Trauer. Schritt für Schritt bin ich auf dem Weg, das im Alltag und in meinen Beziehungen umzusetzen. Im Kontakt mit dem Anderen finde ich zurück zu mir!

Gegenseitige Unterstützung

Ruth Sturm (Breema-Körperarbeit):

Der Wunsch, ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben führen zu können, steht oft im Widerspruch zu den Anforderungen des Alltags. Durch die Breema-Körperübungen und Breema-Prinzipien wird eine neue Haltung im Denken und Fühlen erfahrbar - vom Komplizierten zum Einfachen. Die Übungen laden uns ein, uns mit und durch unseren Körper zu erfahren. Dadurch lernen wir unseren Körper besser kennen. Durch die Anwendung der neun Prinzipien erkennen wir unser Wesen auf einer tieferen Ebene. Wir lernen lebensbejahende, lebensfördernde Einstellungen nicht nur über den Verstand, sondern über Erfahrungen in unserem Körper. So können wir das Prinzip "Gegenseitige Unterstützung" erleben und werden ermutigt, diese Erfahrung in unseren Alltag zu integrieren. In der Atmosphäre von "Keine Beurteilung" können wir uns so akzeptieren, wie wir im Augenblick sind. Das gegenwärtige Sein macht uns frei und verfügbar für das, was ist.

Elisabeth:

Im regelmäßigen Üben der Fokussierung auf meinen Körper habe ich ein "Instrument" im Alltag gefunden, um in schwierigen Situationen (z.B. Angst, Gefühlsüberflutung) wieder zu Sicherheit und Ruhe zu gelangen.

Der Satz aus Breema: "Der Boden ist uns immer ein verlässlicher Untergrund!", ist mir dann erfahr- und anwendbar. Oder vergesse ich auf meinen Körper, finde ich durch Selbstbreema wieder die Verbindung. Ja, mit der Zeit entwickle ich mehr Beziehung, Vertrauen und etwas Liebevolles zu ihm.

Being, right now, everywhere, every moment, myself, actually. In den Breema-Übungen zu zweit werden für mich das Loslassen, das Vertrauen zu mir und anderen und das Sein im Jetzt ganz stark erfahrbar.



Vertrauen lernen in unserem Ur-Element Wasser

Teresa Zanoni (Atemtherapeutin, Wasser Shiatsu):

Watsu® (WasserShiatsu) macht sich die heilende und unterstützende Qualität des warmen Wassers (35°) nutzbar. Auf Händen getragen und von Schwimmhilfen unterstützt, lösen rhythmisch-fließende Bewegungsimpulse alte Halte- und Bewegungsmuster. Der Auftrieb lässt Schwerelosigkeit und Leichtigkeit erfahren. So kann ein Zugang zu verborgenem, oft auch unbewusstem Körperwissen in Form von Erinnerungen, Empfindungen und Erfahrungen geschaffen werden. Wir Menschen bestehen zu 80 % aus Wasser und gehen sofort mit diesem in Resonanz, sobald es uns umgibt. Schon in der frühesten Zeit unserer Entwicklung im Mutterleib erfahren wir diese Verbindung in unserer Umgebung, dem Fruchtwasser. Diese Erfahrung ist in unserem Zellbewusstsein gespeichert, und die Erinnerung wird aktiviert, sobald wir das Fließen wieder erfahren. Dies erzeugt in uns oft ein wohltuendes Gefühl des "Zu-Hause-Ankommens". Und das wertfreie Dasein der Begleitperson unterstützt das Erleben von Geborgenheit, Vertrauen und Angenommen-Sein. In diesem sicheren Raum können auch jene Gefühle zugelassen werden, die uns in früheren Beziehungen gefehlt haben oder die nach schmerzhaften Trennungen unterdrückt wurden.

Monika:

Genau diese Erfahrung, die Teresa beschreibt, habe ich nach vielen Watsu-Stunden in einer großen Tiefe vor kurzem machen dürfen. Früher habe ich mich im Wasser oft schutzlos gefühlt und hatte Angst, mich in gewisser Weise zu verlieren. Dann nach meinem langen Weg der Übung im Vertrauen habe ich plötzlich dieses Fließen, von dem Teresa schreibt, als große Geborgenheit erlebt. Ich konnte mich innerlich an diese "Ur-Erfahrung", die ich im Mutterleib wohl gemacht habe, anschließen. Es war das Gefühl von "Heim-Kommen", dem ich jetzt in meinem Therapieprozess immer wieder begegne.

Den Heilen Kern in mir entdecken

Ingrid Frank (Rhythmus & Trommeln):

Wir verbinden uns in Stille mit dem unversehrten Kern in uns. Lernen uns mehr und mehr auch in unserer Unvollkommenheit anzunehmen und schauen mit Mitgefühl und einem Lächeln, ohne Bewertung, auf unsere ungeliebten und abgelehnten Anteile. So können wir wieder mit uns in Einklang kommen, öffnen uns einer neuen Sichtweise und kommen in eine liebevollere innere Verbindung mit uns selbst. Diese ermöglicht es uns, wieder Entspannung, Harmonie und Angenommen-Sein zu erfahren. Die Reise zum Heilen Kern ist die Begegnung mit der Liebe zu uns selbst.

Claudia:

Der Heile Kern war für mich lange etwas Unbekanntes. Es war für mich nicht vorstellbar, dass es etwas in mir gibt, das die Traumatisierungen, die ich erlebt habe, unbeschadet überlebt hat. Mit der Zeit habe ich geglaubt, dass es ihn gibt, später habe ich es gespürt und jetzt kann ich ihn mehr und mehr als Kraftquelle nutzen.



GLL Erfahrungen



Und wo bist Du im Bild?

Anna Maria Barta (Maltherapeutin):

Ich glaube, dass jeder Mensch ein innerstes Selbst hat, und dass dieses Selbst die Substanz ist, mit der in der Kunsttherapie gearbeitet werden kann. Denn mehr als Worte verdeutlichen oft Bilder den Konflikt, die Störung, aber auch die Ressourcen eines Klienten.

Im Malprozess geht es immer um Entscheidungen. Möchte ich mein Blatt waagrecht oder senkrecht hängen? Mit welcher Farbe beginne ich? Wohin führt mich die erste Malspur? Dabei geht es darum, diese Form so weit wie möglich zu konkretisieren und zu beobachten, was in diesem Prozess beim Malenden auftaucht. Ärger, Widerstand usw.

Als "Anwältin des Bildes" ist es meine Aufgabe, diesen Prozess so zu begleiten, dass der schon ersichtlich gewordenen Malspur gefolgt werden kann. Denn im Bild spiegelt sich wider, was sich auch sonst im Leben abspielt. Manchmal ist es offensichtlich, manchmal deutet es sich erst an oder tritt durch den Malprozess in den Vordergrund. Immer wieder berührt es mich, wenn unsere Gäste diese Erfahrung machen und durch das "Sich-Erkennen" im Bild ihrer tiefen Persönlichkeit näher kommen.

Stephanie:

Die Maltherapie ist für mich, als Kopfmensch, eine gute Möglichkeit, Zugang zu meiner Gefühlswelt und zu meinem Unbewussten zu erlangen. Die Farben wähle ich intuitiv oder passend zu einem Gefühl. Ich beginne mit einer Bewegung, spüre die Farbe auf den Händen und dem Blatt, rieche das ätherische Öl. Es entsteht eine Form ganz aus meinem Gefühl heraus. Frei assoziierend merke ich, dass mich die Form an etwas oder jemanden erinnert: ein Symbol, einen Ort oder ein Gesicht. Die Therapeutin unterstützt mich durch Fragestellungen, in mir selbst zu spüren, welches Thema, welche Situation sich auf meinem Blatt auf der "Bühne meines Lebens" - jetzt zeigen will. Dabei hilft mir, dass es nicht darum geht, etwas perfekt oder naturgetreu zu malen, sondern dass das Bild nur für mich insgesamt stimmig sein muss. Gerade durch das Malen mit den Fingern "spüre" ich die Themen jenseits meines Verstandes. Im Malprozess begegne ich mir selbst, meinen Gefühlen, stoße unvorhersehbar auf bisher ungelöste Situationen und innere Konflikte und habe so die Möglichkeit diese zu bearbeiten. Im Abschlussgespräch mit der Therapeutin erarbeite ich mir dann eine Interpretation des Bildes.

Wie geht es mir mit dem Bild? Was fällt mir auf? Was bedeuten diese Auffälligkeiten für mich?

Meine Bilder spiegeln meinen Heilungsprozess und den Weg meiner Selbstfindung: Mit Fingern und Farben "behandle" ich sukzessive die Verletzungen meiner Seele.

Freiheit in der Struktur

Veronika Bonelli (Praktikantin):

Ein wichtiges Thema im GLL: Die Struktur! Man könnte sie vergleichen mit dem Takt in der Musik. Innerhalb dieser strengen Vorgabe kann sich Kreativität erst wirklich entfalten. Es geht also darum, meinem Tag eine Form zu geben. Habe ich meinen Lebensrhythmus verinnerlicht, ist es auch immer wieder möglich den Takt zu verändern. Der Grundrhythmus geht dann aber nicht mehr verloren, ich kann jederzeit zurückkehren. Diese scheinbar paradoxe Erfahrung, dass äußere Struktur, innere Freiheit schafft, ist im GLL sehr intensiv erfahrbar. Schon das Einhalten von fixen Zeiten oder die Vereinbarung, dass das Handy ausgeschalten bleibt, kann eine Grenzerfahrung werden. Aber genau an diesen Grenzen zu arbeiten, bringt entscheidende Schritte im Therapieprozess.

Woran stoße ich an dieser Grenze? Angst? Leere? Einsamkeit? Wenn ich mich dem stelle, kann ein innerer Raum entstehen, in dem Antworten reifen auf die wesentlichen Fragen: Wer bin ich? Wie möchte ich mein Leben gestalten?

Verena:

Lernen an der Struktur ist auf meinem Weg hier im GLL ganz wichtig. Vor allem das Einhalten meiner Essensstruktur. Früher habe ich auf fast alle Gefühle mit Essen reagiert. Wut, Langeweile, Trauer. Immer habe ich Süßes in mich hineingestopft, weil ich es nicht ausgehalten habe, mit mir alleine zu sein. Also habe ich angefangen, dreimal am Tag zu essen, keine Zwischenmahlzeiten, keine Desserts, keinen Zucker im Kaffee. Am Anfang hatte ich schon noch das Gefühl, dass ich zu kurz komme. Jetzt stört mich das gar nicht mehr. Meine fixen Essenszeiten sind meine Ankerpunkte am Tag. Ich muss nicht jeden Tag neu darüber nachdenken. Ich tue, was zu tun ist. Das gibt Halt, Sicherheit und vor allem Freiheit. Meine Erfahrung war zum einen, dass ich mich selbst, also auch meine negativen Gedanken begrenzen kann. Und zum anderen, dass ich auch mit Wenigem auskomme. Ich brauche gar nicht so viel zum Glücklichsein. Mein Glück ist nicht mehr von Äußerem abhängig. Durch die Struktur habe ich gelernt, mich selbst wichtig zu nehmen. Ich bin es mir wert, mich um mich zu kümmern!

Erfahrungen in der Wachstumsgruppe: Kann der Mensch des Menschen Medizin sein?

Es gibt zwei wesentliche Erfahrungen im Leben, die wir nicht umgehen können. Wir werden von und durch andere Menschen verletzt und wir werden andere Menschen verletzen. Und manchmal passiert das gerade dort, wo wir am meisten lieben oder uns nach Liebe und Angenommen-Sein sehnen. Und es passiert, ob wir das wollen oder nicht. In uns werden Gefühle ausgelöst von Trauer, Scham, Schmerz und Wut und wir können das nicht wirklich beeinflussen oder kontrollieren.

Was wir jedoch tun können, ist immer wieder einen neuen Umgang mit unserer Verletzlichkeit und unseren Gefühlen auszuprobieren, zu üben...

Das bedeutet achtsam zu werden für uns selber und bewusst wahrzunehmen, was in unserem Inneren abläuft. Und es braucht den Mut, uns achtsam zu zeigen – ohne den Anspruch: "Es" sollte nicht so sein, wie es nun mal ist oder "die Anderen" hätten sich anders verhalten sollen.

Es ist wesentlich in welcher inneren Haltung ich meine Gefühle äußere. Habe ich die Erwartungshaltung, dass der oder die Andere sich in Zukunft nicht mehr so verhält, damit ich meine Verletzlichkeit und meine Gefühle nicht mehr zu spüren bekomme? Oder bin ich bereit mich zu öffnen, mich mit meinem Erleben transparent zu machen – ohne in irgendeine Richtung Druck auszuüben oder den Ausgang der ganzen Angelegenheit kontrollieren zu wollen.

Diese Transparenz ermöglicht, dass sich andere Menschen berührt fühlen und sich selber wieder erkennen und ebenfalls öffnen. So entsteht Verbindung und Nähe. Die Bitterkeit kann sich lösen, weil ich wahrnehmen kann, dass ich gar nicht so isoliert und anders bin, wie ich geglaubt habe. Die Voraussetzung für diese Erfahrung ist jedoch, inneren Groll und Vorwurf aufzugeben.

Da das nicht gerade die leichteste Übung ist, kann eine Gruppe, die auf inneres Wachstum ausgerichtet ist ein haltgebender Rahmen sein. Die Verletzungen und den damit einhergehenden Vertrauensverlust, die durch Menschen entstanden



sind, können nur durch Menschen wieder heilen. Durch immer wieder neue korrigierende Erfahrungen.

In der Wachstumsgruppe erlebe ich, wie sich Menschen – auch nach der abgeschlossenen Psychotherapie in der Tagesgruppe – mit Zeit, Mut und gegenseitiger Unterstützung einbringen und sich immer wieder auf dieses Wagnis einlassen. Auch wenn dabei Wunden berührt werden, und sich das Eis manchmal dünn anfühlt, ist das Berührende und Schöne an der Erfahrung zu erleben, dass Entwicklung und Wachstum zu mehr Lebendigkeit, Sinn und Freude möglich ist – egal wie bedrückend und einengend frühe Prägungen waren.

Menschen, die sich emotionale Offenheit gegenseitig schenken, auch weil sie selber wissen wollen, wie ein gutes Leben gehen kann, geben sich damit etwas ganz Kostbares. Da wird der Mensch des Menschen Medizin, wie ein afrikanisches Sprichwort sagt.

Denn: Es kommt auf Dich allein an, ob Du ES schaffen willst – aber Du schaffst ES nicht allein.

 $(Ulrike\ Leuterer,\ The rape ut in)$

Roswitha:

"Wachsen ist ein lebenslanger Prozess – an Grenzen stoßen, Alltagsleben. In der Wachstumsgruppe erfahre ich Unterstützung und es gelingt dann wieder, mein Herz über den Zaun zu werfen. Ich komme zurück auf meine Spur. So kann ich mir treu bleiben, verbunden mit meinem Herzen, kann mich berühren lassen und auf andere zugehen. Dafür bin ich dankbar."

GLL "A good place to grow!"

Gemeinsam stark sein, das Leben genießen und jeden Tag aufs Neue lernen! (Laura)

Gemeinsam leben lernen heißt, sich dem Spannungsfeld zwischen Ich und Du auszusetzen. (Petra)

Gemeinsam den Weg des Vertrauens gehen in ein selbstverantwortliches Leben, wo nährende stabile Beziehungen möglich werden. (Roswitha)

> Leben berührt Leben, Mensch berührt Mensch. Schritt für Schritt nehme ich mich selbst ins Leben mit. (Nicole)

Das **gemeinsame** "Auf-dem-Weg-Sein" mit den anderen im GLL fordert mich zum Wachsen heraus, es stärkt mich und gibt mir Halt. (Elisabeth)

Ein glückliches Leben kann nur **gemeinsam** mit anderen Menschen funktionieren. (Ilga) Gemeinsamkeit schafft Vertrauen. (Eveline)

Leben bedeutet für mich, dass ich den Menschen auf Augenhöhe begegnen kann und dabei ihre und meine Würde sehe. (Monika)

Ich empfehle das GLL weiter, weil es mich wieder ins **Leben** zurückgebracht hat. (Markus)

Im GLL habe ich erfahren, dass **Leben** Fülle ist und nicht Mangel. (Stephanie)

Ich brauche eine gemeinsame Auseinandersetzung mit dem **Leben**, um mich entwickeln zu können, um dann zu lernen, wie ich mich meinen Herausforderungen stellen kann. (Felix)

Sein **Leben**, lebenswert zu leben, heißt, es anzunehmen mit all dem, was passiert und immer wieder aufzustehen, auch wenn es so scheint, als wäre die ganze Welt gegen dich. (Raphaela)

Leben ist für mich auch ein dauernder Lernprozess. Im GLL habe ich erlebt, dass dieser Lernprozess angeregt, unterstützt und geübt werden kann. (Heinz) Durch das Aufbrechen des Gefühlspanzers im GLL habe ich wieder die Fülle des **Lebens** erfahren. Im Üben von Abgrenzung, Klarheit und Struktur habe ich gelernt, gut in Beziehung zu bleiben. (Alfred)

Lernen ermöglicht Wachstum und Entwicklung, das GLL erlebe ich dafür als ein Labor. (Heinz)

Seit ich im GLL bin, merke ich immer öfter, wie einfach und leicht das **Leben** sein kann. (Daniel)

Lernen bedeutet für mich Erfahrungen in der Gemeinschaft zu sammeln, die mir gut tun und die meinen Weg pflastern, auf dem ich gerne gehen möchte. (Manuela)



Herausfinden, was wir gemeinsam haben, nicht nur was uns trennt. (Ulrike)

Das **Leben** wird wertvoller, da ich die Welt mit anderen Augen sehe. (Daniela)

Von den Menschen, die ich begleiten darf, **lerne** ich unglaublich viel ... dafür bin ich zutiefst dankbar. (Nicole)

Ich lerne mich kennen und dich auch. Im Uns lernen wir. Einzeln und zusammen. Wir sind in Beziehung. Ein Projekt fürs **Leben**. (Michaela)

Leben bedeutet wachsen am Du. (Martin)

GLL Rückblick



Ambulante Therapie und Krisenintervention Gesprächstherapie, Einzelbreema, Tonfeld

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

Wachstumsgruppe (therapeutisch begleitete Selbsthilfegruppe) MI, 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, Sozialpädagogik, Kunsttherapie

Jahresrückblick

Teilstationäre Psychotherapie

Diagnosen: 26 % Persönlichkeitsentwicklungsstörungen

(davon 80 % Borderline)

22 % Depressionen

14 % Suchterkrankungen (davon 20 % Esssucht)

32 % Posttraumatische Belastungsstörungen

6 % Zwangsstörungen

Tagestherapie: aus dem Vorjahr

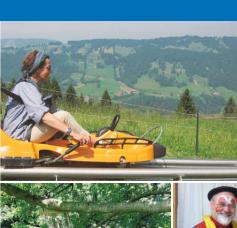
16 Personen übernommen, 2016: 8 Neuaufnahmen

Ambulante Therapie

und Krisenintervention: 74 Personen
Niederschwellige Beratung: 148 Personen
PraktikantInnen: 8 Personen

Kleine Statistik der letzten 20 Jahre:

376 Personen waren mindestens 3 Monate zu Gast im GLL
309 Personen haben wir in ambulanter Therapie begleitet und
2.660 Beratungsgespräche geführt
97 PraktikantInnen haben unser Team bereichert
38 Wochen unserer Therapiezeit haben wir im
Laternsertal im Haus Marienruh verbracht
(2-mal jährlich Intensivtherapiewoche)
500 Stunden waren wir im Auto in Richtung Süden unterwegs
11.000 Liter Farbe wurden in den Maltherapiestunden auf's Papier gebracht
3.600 Paar Wienerle haben wir in 20 Jahren verspeist und
500 Schoko-Osterhasen haben den
Glückshormonspiegel gesteigert



















20 Jahre Gemeinsam Leben Lernen





















Projekt Gemeinsam Leben Lernen







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

Teresa Zanoni, Dipl. Atemtherapeutin, Wasser-Shiatsu

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

Anela Alibegovic, Administration

Ferdinand Lerbscher, Mag., Psychotherapeut, Theologe, Dipl. Sozialarbeiter, Therapeutischer Leiter Ingrid Frank, Rhythmus und Trommeln, Aquamotion, Integrative Tanz- und Bewegungstherapie

Anna Maria Barta, Maltherapeutin

Petra Krüger, MA Klinische Soziale Arbeit (FH), Lebens- und Sozialberaterin, Körperpsychotherapeutin, Naturtherapeutin, Achtsamkeitslehrerin Für uns weiters tätig sind:

Ulrike Tschofen, *Psychotherapeutin*, *Systemische Aufstellungsarbeit*

Heinz Münger-D'Aguanno, Psychologe (FH), Psychotherapeut, Traumatherapeut

Ulrike Leuterer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Musiktherapeutin

Karin Widmer, Psychotherapeutin i.A.u.S.

Nicole Kalcher, Psychotherapeutin i.A.u.S.

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

Reinhilde Kolb, Breema Körperarbeit

Vielleicht hat Sie das Lesen unserer News neugierig gemacht. Über unsere offenen GLL-Gruppen freuen wir uns, mit Ihnen in Kontakt zu kommen!

Malgruppe:

Dienstag (alle 2 Wochen) 18.45 Uhr Kontakt: Anna Maria Barta mail@projekt-gll.at

Breemagruppe:

Donnerstag (alle 2 Wochen) 19.15 Uhr Kontakt: Ruth Sturm mail@projekt-gll.at

Wachstumsgruppe:

Mittwoch (alle 2 Wochen) 19.00 Uhr Teilnahme nur nach Absprache Kontakt: Ulrike Leuterer mail@projekt-gll.at

Folgende Gruppen werden nicht von uns organisiert, finden aber in unseren Räumlichkeiten statt:

Yoga für Frauen:

Donnerstag, 18.30 Uhr Kontakt: Claudia Kessler myriel.music@gmail.com

Offenes Singen:

Freitag (einmal im Monat) 19.30 Uhr Kontakt: Claudia Kessler myriel.music@gmail.com

Meditationsgruppe:

Montag, 19.30 Uhr Kontakt: Veronika Seifert veronika.seifert@gmx.at T+43 664 2239460

> IMPRESSUM // Redaktion: Ferdinand Lerbscher, Veronika Bonelli, Anela Alibegovic; Gestaltung: pi-grafik, Frastanz; Fotos: Claudia Henzler – HenzlerWorks (Titelbild), Projekt GLL, Druck: Hecht Druck Hard

Kirchstraße 38 | A 6900 Bregenz | Tel.: +43 (0)5574 22977 | mail@projekt-gll.at | www.projekt-gll.at