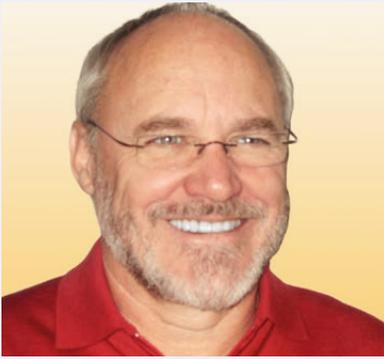


GLL

als

Lernfeld



Liebe Leserin, lieber Leser

Sie kennen sicher die pädagogischen Ansätze der Maria Montessori. Sie geht davon aus, dass Menschen fortwährend lernen und sich entwickeln wollen. Einzig, was sie dazu benötigen, ist ein sicheres und anregendes Lern- und Erfahrungsfeld, das neugierig macht und alle Sinne anspricht.

Gerne würden wir über uns sagen, dass wir – wenigstens in wesentlichen Ansätzen – so ein Lernfeld bilden. Uns geht es weniger um Definitionen von Krankheiten und Störungen, als vielmehr um solche Fragen wie: „Wer bist du – wirklich? Was brauchst du zu deiner Entwicklung“? Und: „Wo liegt dein Morgen“? Man könnte es ja auch so sehen, dass (psychische) Krankheit immer an dem Ort entsteht, wo Entwicklung zum Stillstand kommt oder durch traumatisierende Ereignisse die Psyche und die Seele erstarrt - und mit ihnen auch der ganze Körper.

In unseren „GLL-News“ möchten wir davon erzählen, wie sich in der Therapeutischen Gemeinschaft ein prozessorientiertes Lernen vollzieht. Wie auch wir MitarbeiterInnen in unserer Fortbildung im Tonfeld selbst ein Lernfeld für unsere eigene Entwicklung vorfinden und wie wichtig es ist, alle diese Lern- und Erfahrungsfelder für ein „Leben im Prozess“ nutzbar zu machen.

Wir freuen uns, wenn wir Ihnen so einen kleinen Einblick vermitteln können vom fortlaufenden Projekt „Gemeinsam Leben und Lernen“.

Judith Zuber

Eine Schule, die Leben und Wachstum fördert.

Wann immer ich Außenstehenden die Grundhaltungen, die uns in unserem Tun im GLL leiten, erklären soll, bemühe ich mich, das doch allen mehr oder weniger vertraute Konzept der „Montessori-Pädagogik“ zu vermitteln.

Maria Montessori ging in ihrem Denken davon aus, dass alles Leben nach Leben strebt – jeder Mensch sich entwickeln und ein Leben lang alles lernen will, was er oder sie zur Bewältigung der jeweiligen Lebenssituation braucht. Sie nennt das „selbsttätige Entwicklung“ – und an einem anderen Ort: „Selbsthilfe als Ausdruck werdender Selbständigkeit“.

Damit sich dieser „innere Wille zu Entwicklung“ aber auch entfalten kann, braucht es gute Bedingungen, die dies fördern und nicht behindern.

Sie redet von einem Ort, an dem Eigenverantwortung zugeschrieben und gefördert wird: Von der Achtung der Persönlichkeit und seiner „freiheitlichen Entfaltung“. Von einem „präsen Gegenüber“, das mich wie ein „Zeuge“ wahrnimmt und meine Entwicklung sieht – und mir so die notwendige Bestätigung und Sicherheit in meinem Handeln gibt. Von einer „Anstiftung zur Selbsthilfe“ und von der Entwicklung als einem sehr individuellen Akt, der immer in der eigenen Zeit und in der „Eigenart“ des einzelnen Menschen geschieht.

Diese Entwicklungen sind nach ihren Beobachtungen in eine „leidenschaftliche Liebe zur Ordnung und zur Arbeit“ eingebettet. Danach entwickelt sich ein gereiftes Menschsein in und durch eine ordnende Struktur, in unterstützenden und freilassenden Beziehungen, in verlässlichen „Lebensübungen“, in der Anleitung zur Selbsthilfe und auf unserer Neugierde, neue Erfahrungen machen zu können.

Maria Montessori wollte, dass unsere Schulen „Lebens-Schulen“ sind – in der Leben sich nach dem in jedem Kinde bereits innewohnenden Entwicklungsplan möglichst ungehindert entfalten kann! Dabei spricht sie vom „pädagogischen Nichtstun“ als einer Haltung, die nichts „machen“ will – auch niemanden „gesund machen“ – niemanden „therapieren“ will. Sie spricht von einer Haltung, die neugierig und achtsam danach fragt: „Wer bist du – wirklich? Was brauchst du zu deiner Ent-Wicklung? Wo liegt dein Morgen?!

In dieser Haltung möchten wir im GLL Menschen, die auf der Suche nach ihrem eigenen Leben sind, Lern- und Erfahrungsräume schaffen, die sie eigenverantwortlich für sich und ihren Heilungsweg nützen können.

Denn, was passiert, wenn ich ein Stück weißes Papier an der Wand vor mir habe, Farben auf dem Malwagen, mich und meine Finger, die in eine Farbe greifen...dann passiert etwas...ein Lern- und Erfahrungsraum entsteht, in den ich eintrete und aus dem ich als Veränderter heraustreten werde.

Was bleibt, ...

- Was bleibt, wenn ich in das Tonfeld greife und mich dabei von meinen Impulsen leiten lasse – darin meinen alten Widerständen begegne, nach denen ich mein Leben unbewusst gestalte? Ich, als Veränderter bleibe!
- Was bleibt, wenn ich den Mut aufbringe, mich an meine wirklichen Gefühle und Bedürfnisse anzuschließen, um mich damit zu zeigen?
- Wenn ich mich abgrenzen und anderen gegenüber vertreten kann, ohne mich danach schlecht oder schuldig fühlen zu müssen?
- Wenn ich meinen Schmerz und meine Wut spüren und ausdrücken kann, ohne dass mir jemand die Berechtigung dazu absprechen kann?
- Wenn ich beim Wasser-Shiatsu wieder vertrauen kann und mich dem Getragensein des warmen Wassers und meiner Begleiterin überlassen kann?
- Wenn ich beim Heilsamen-Singen in Berührung mit meinem heilen Kern komme?
- Oder, wenn ich in der Familienaufstellung plötzlich meinen stimmigen Platz finde, an dem es leicht und ruhig wird?
- Und, was passiert in der Traumaaarbeit, wenn ich ein heilsames Bild ganz deutlich erkenne und es neben den verletzten Anteil stellen kann?
- Wenn ich mich in eine haltgebende „gute Ordnung und Struktur“ in meinem Alltag einübe?
- Und, was bleibt, wenn wir uns angenommen fühlen, so wie wir sind und wieder (körperliche) Nähe zulassen können?

„Ein Mensch ist das, was er ist, nicht wegen der Lehrer, die er hatte, sondern durch das, was er selbst gewirkt hat“.

(Maria Montessori)

Ja, was passiert da – was bleibt?
Wir, als Veränderte bleiben!

So sehen wir es als unsere Aufgabe, das GLL als intensiven und vielfältigen Lern- und Erfahrungsraum zu gestalten, in dem alte Abwehr-Muster durch Neue, dem Leben mehr dienende Haltungen ergänzt werden können. Einen Ort zu bilden, den Menschen in großer Eigenverantwortung für sich nützen können, um zu erfahren, wie sie sich selber gute Begleiterinnen und Begleiter auf ihrem Wachstumsweg sein können.

Und über allem steht der Satz:
„Du musst deinen Weg allein gehen – aber, du brauchst ihn nicht alleine zu gehen“!

„Was bleibt von einer Begegnung mit uns selber? Wir, als Veränderte bleiben“!

Lernen in der Therapeutischen Gemeinschaft

Die Gäste verbringen fünf Tage der Woche im Projekt Gemeinsam Leben Lernen. So ergibt sich ein vielfältiges und umfangreiches Lernfeld in unterschiedlichen Bereichen: Therapeutische Gruppen, Körperarbeit, Hausdienste, Kochen, Gartengestaltung, gemeinsame Unternehmungen, um einige zu nennen. Damit stellt sich die Frage: WIE und WAS kann ich in der Gruppentherapie im GLL lernen? Wie kann ich als Nicht-Gruppenmitglied eine Ahnung davon bekommen?

Um einen Einblick in dieses Lernen zu ermöglichen, möchte ich gerne näher auf den Aspekt „Leben im Prozess“ eingehen. Dafür dienen mir als Basis der reiche und gelebte Wissensschatz von Dr. Anne Wilson Schaef und meine persönlichen Erfahrungen.

Es gibt immer zwei Hauptaspekte des Lernens - auch in der Gruppe - und die sind: Inhalt und Prozess. Der Inhalt, welcher sich um Fakten, Informationen und das WAS dreht: Aufgabenstellungen, Entscheidungen, Tagesordnung, Struktur und w-rüber die Gruppe redet.

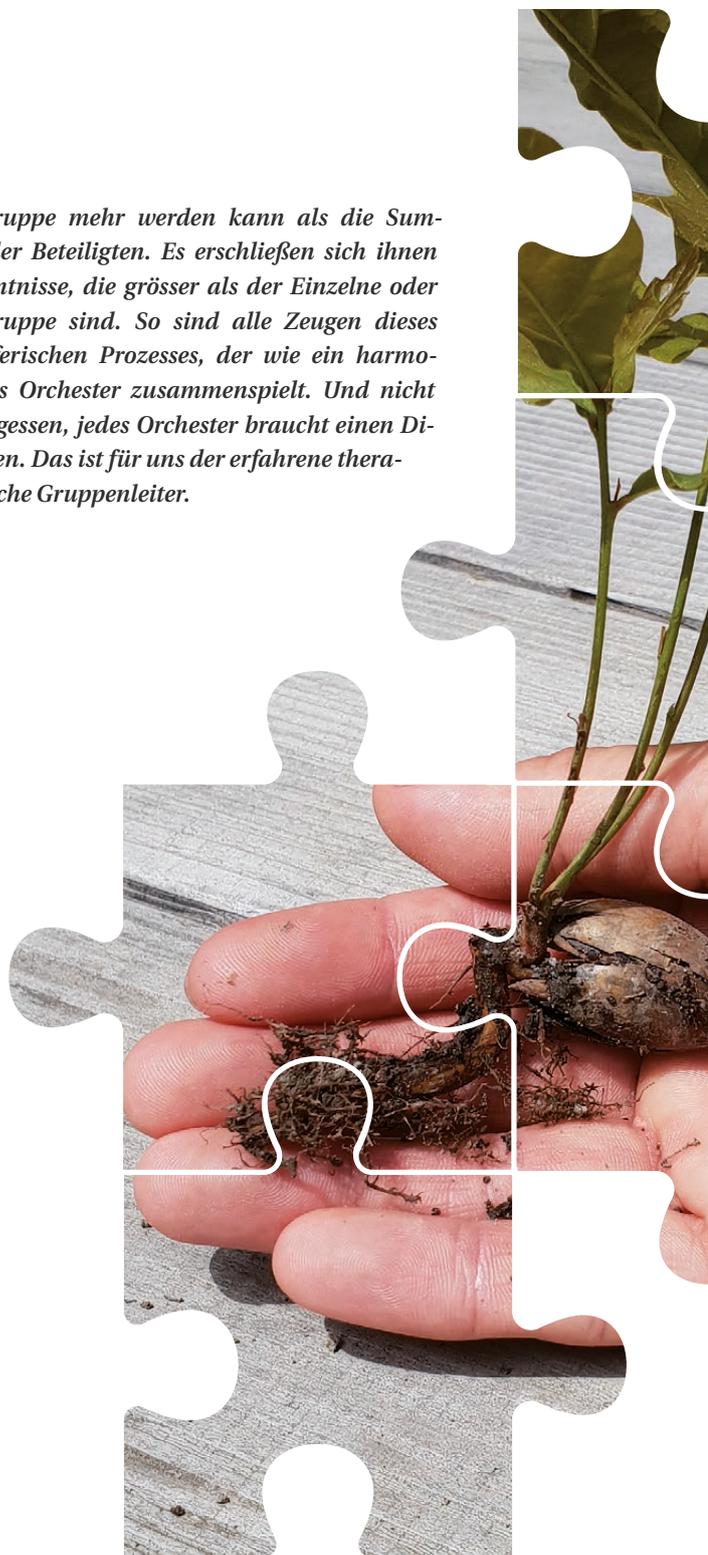
Der wichtigere Faktor ist, zu beobachten, wie der Prozess abläuft: Was geht tatsächlich in den Teilnehmenden und in der Gruppe vor? Die Antworten und Beobachtungen bilden die Ebene des Gruppenprozesses. Dieser gestaltet sich auf verschiedenen Prozessebenen, welche gleichzeitig ablaufen.

Gruppendynamische Themen wie Vertrauen, Atmosphäre, Teilnahme, Verbundenheit, Wohlbefinden, Grenzen, Achtsamkeit, Konfrontation, Beziehungsgestaltung, Nähe und Distanz gehören zum prozesshaften Lernen. Dieses ist tiefgreifend, spiralförmig und kein Ereignis. Das heißt, Erkenntnis offenbart sich, wenn wir für die nächste Stufe bereit sind. Das braucht Zeit und ist nur möglich, wenn wir die vorhergehende Stufe integriert haben.

„Meine Verantwortung besteht darin, einen Schritt nach dem anderen zu tun. Ein Prozess entwickelt sich immer so, wie er es soll, wenn ich ihn nur lasse.“ (Anne.W.S.)

Der Prozess des sich daraus entfaltenden Lebens ist daher ein dynamischer Verlauf. Schreiten die Teilnehmenden in ihrem persönlichen Wachstum voran, ist es möglich, dass

die Gruppe mehr werden kann als die Summe aller Beteiligten. Es erschließen sich ihnen Erkenntnisse, die grösser als der Einzelne oder die Gruppe sind. So sind alle Zeugen dieses schöpferischen Prozesses, der wie ein harmonisches Orchester zusammenspielt. Und nicht zu vergessen, jedes Orchester braucht einen Dirigenten. Das ist für uns der erfahrene therapeutische Gruppenleiter.



"Selbsttätigkeit führt zu Selbstständigkeit."

(Maria Montessori)



Um noch tiefer blicken zu können, möchte ich die Bedeutung von Prozess genauer beleuchten. Was heißt „Leben im Prozess“ im eigentlichen Sinn? Es ist ein ganzheitlicher Weg zu Heilung und persönlichem Wachstum.

Frau Dr. Schaeff beschreibt den Prozess als:
„Den Weg der Seele gehen. Leben muss auf Erfahrung gegründet sein. Wieder zu lernen, unsere Ganzheit zu leben. Alles Heilen wurzelt in unserer spirituellen Ganzheit. Das Geheimnis, ein vollständiges Leben zu leben besteht darin, uns anzunehmen und ganz die zu sein, die wir sind: durch und durch spirituelle Wesen.“

So sagt sie auch, dass jeder Mensch alles in sich trägt, was er zur Heilung braucht. Was ein Gast mit seiner Aussage bei einer Tonfelderfahrung bestätigte: „Es ist alles schon da!“ Alles was wir erlernt haben und uns krank macht, können wir auch wieder verlernen. Dafür braucht es aber Geduld und ein „blieba, blieba, blieba“. Das Einlassen auf den Prozess erfordert ein Neuwerden, ein Umdenken, absolute Ehrlichkeit, ja sogar einen Paradigmenwechsel. Es ist ein Prozess des radikalen „Sich in Frage-Stellens“. Es bedarf bewusster Disziplin, um den Weg der Selbstentdeckung zu gehen und dysfunktionale Überzeugungen zu verlernen, sowie das alte Wertesystem aufzugeben. Es gilt von alten Wunden, Traumata, Abhängigkeiten, zwanghaften Muster, Ängsten, Depression und anderen Symptomen zu genesen. Wir entwickelten diese, um unser Leben zu bewältigen und heute verhindern sie, damit ein Leben in Fülle und Frieden gelingen kann.

Die Gruppe bietet eine wichtige und liebevolle Unterstützung, um in einen Tiefenprozess einzutauchen. Es braucht einen inneren und äußeren sicheren Ort, sowie Mut, um sich auf diesen herausfordernden und oft langwierigen Prozess einzulassen. In diesem Prozess lernen wir Präsenz zu üben, in Kontakt mit verdrängten Gefühlen zu kommen, sie durchzuarbeiten und mit ihnen umzugehen. Diese Selbsterforschung beinhaltet eigene Gefühle, Gedanken, Überzeugungen und Handlungen zu beobachten. Wir beginnen uns wieder zu spüren, entwickeln durch das veränderte Körperbewusstsein Selbstvertrauen und begegnen neuen Einstellungen uns und unserem Leben gegenüber.

Der ganze Prozess erfordert Tiefe und Beständigkeit. Wir entwickeln innere Stärke, um letztendlich ganz bei uns selbst - in unserem Selbst - anzukommen. „**Da wir spirituelle Wesen sind, müssen die Lösungen unserer Probleme aus unserer spirituellen Ganzheit kommen.**“

So bedeutet „Lernen in der Therapeutischen Gemeinschaft“, dass Gäste und Teammitglieder gleichermaßen bereit sind, sich dem Prozess von Wachstum und Heilung anzuvertrauen.

Quelle: Dr. Anne Wilson Schaeff (2009):
Leben im Prozess: Wahrheiten den Weg der Seele zu leben

Therapeutische Begleitung in der ‚Arbeit am Tonfeld‘[®] als Lernfeld im GLL

Die Arbeit am Tonfeld[®] ist ein spezielles Lernfeld, in dem Menschen versäumte oder nur mangelhaft vollzogene Entwicklungsschritte nachholen können. Im Sinne einer Nachreifung finden Berührungen und Körpererfahrungen über haptisches Erleben und über die motorischen Erfahrungen der Hände statt – auch im Sinne, das Leben zu lernen, zu „begreifen“. In der Ausbildung ‚Arbeit am Tonfeld‘[®] gibt es für uns als lernende Therapeutinnen und Therapeuten bereichernde Lernfelder für die Begleitung von Menschen.

1. Sehen lernen

Neben der persönlichen Selbsterfahrung im Tonfeld gilt es vor allem die Sprache der Hände in Bezug zur menschlichen Entwicklung zu lernen. Entwicklungsprozesse können in der Arbeit am Tonfeld[®] über den Ausdruck der Hände erschlossen werden: die Handentfaltung, die Gestaltung von Handlungen, Greifen, Bohren und andere Gesten der Hände während des Arbeitens mit dem Ton. Wir üben uns, sehen zu lernen. In einer meiner eigenen Erfahrungen griff ich mit beiden Händen kräftig in den Ton und wurde ermutigt: „Du darfst alles nehmen“. Ich gab dem Impuls nach, gierig den gesamten Ton aus dem Feld heraus zu greifen. Eine erfüllende Erfahrung. In der Rolle der Begleiterin beobachtete ich, wie differenziert die Hände der am Tonfeld Arbeitenden zuerst scharren, graben, dann ein Loch graben, auf den Boden stoßen und wie dann eine Hand versucht, unter den Ton zu schlüpfen, zögert und wieder scharrt. Das präzise Erfassen dieser Bewegungsbotschaft der Hände und die Ermutigung, den Impulsen der Hände zu folgen, ermöglichte schließlich die neue Erfahrung: ein lustvolles Vorstoßen der Hände unter den Ton.

2. Verstehen lernen

Die Wahrnehmung der Handentwicklung und der haptischen Gestaltung von Handlungen werden in ihren Elementen konkret den Altersphasen bzw. der Stufenabfolge menschlicher Entwicklung zugeordnet. Dieses Entwicklungsmodell – veranschaulicht durch aufeinanderfolgende Stufen einer Lei-

ter – erarbeiten wir uns als reflektiertes Strukturwissen und verstehen in der Sprache der Hände sowohl einverlebte Hemmungen und Bedürftigkeiten eines Menschen, als auch ins Leben wollende Reifungsprozesse. So wie das Krabbeln des Kleinkindes vor dem Laufen-lernen geschieht, reift beispielsweise das „Grabschen“ vor dem „Greifen“, das „Einverleiben“ vor dem „Objektivieren“ und dem „Aufrichten“. Dieser inhärente Entwicklungsdrang bedarf der lebendigen, wachen Anwesenheit eines mit Worten begleitenden Gegenübers.

3. Begleiten lernen

Für mich als übende Begleiterin werden nicht nur die Stufen der Handentfaltung sichtbar, sondern die gesamte Leiblichkeit eines Menschen immer erschließbarer. Geübt wird eine präzise Anteilnahme und die Anregung über Worte gehemmte oder fehlende Entwicklungsschritte ihrer Erfüllung anzuregen. Meine persönliche Herausforderung in den Kursen liegt darin, Worte zu finden, die die leiblichen Impulse ansprechen, die spiegeln und mit der Leiblichkeit in den Di-



alog gehen. In dem Beispielbild sieht man Hände, die sich am selbst aufgetürmten Tonbatzen fest halten. Hände, die sich fest halten, wollen Halt spüren und die Erfahrung machen, dass etwas sie im Leben hält: Eine Art, gehalten werden. Hier kann die Frage: „Halten die Griffe tatsächlich?“ zu einem Rütteln an den Griffen führen und so die Erfahrung des „Halt-findens“ vertiefen und bestätigen.

Abschließend möchte ich betonen, wie wichtig für mich die Erfahrungen einer präzisen Anwesenheit der Begleitung und ihrer aufmerksamen Spiegelung sind, sowohl in der Rolle derjenigen, die im Tonfeld arbeitet, als auch in der Rolle der Begleiterin. Die Verfeinerung meiner Wahrnehmung, das Spüren meiner selbst und das Sehen, wie die Person und ihre momentane Verfassung in der Arbeit mit dem Ton unmittelbar zum Vorschein kommen, beeindruckt mich immer wieder. Es entspricht meiner eigenen Sehnsucht nach Verfeinerung und Eigentlichkeit und hinterlässt jedes Mal eine lebendige, tiefe Freude. Dies vor allem motiviert mich weiter zu üben, um als Begleiterin wirksamer für die Entwicklung eines anderen zu werden.

Jahresrückblick

Teilstationäre Psychotherapie

Diagnosen: 26 % Persönlichkeitsentwicklungsstörungen
(davon 60 % Borderline)
24 % Depressionen
12 % Suchterkrankungen
(davon 20 % Esssucht)
32 % Posttraumatische Belastungsstörungen
6 % Zwangsstörungen

Tagestherapie: aus dem Vorjahr
13 Personen übernommen,
2017: 11 Neuaufnahmen

**Ambulante Therapie
und Krisenintervention:** 67 Personen
Niederschwellige Beratung: 154 Personen
Wachstumsgruppe: 9 Personen

Malgruppe: 12 Personen
Breemagruppe: 8 Personen
Praktikantinnen: 5 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

Malgruppe
(therapeutisch begleitete
Selbsthilfegruppe)
DI, 14-tägig, abends
DI, wöchentlich nachmittags

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

PraktikantInnen
aus den Bereichen:
Psychologie,
Fachspezifikum,
Propädeutikum,
Kunsttherapie



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

Teresa Zanoni*, Dipl. Atemtherapeutin,
Wasser-Shiatsu

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

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, Maltherapie

Petra Krüger, MA Klinische Soziale
Arbeit (FH), Lebens- und Sozialberaterin,
Körperpsychotherapeutin, Naturtherapeutin,
Achtsamkeitslehrerin

Ljubisa Markovic, Psychotherapeut
i.A.u.S.

Für uns weiters tätig sind:

Reinhilde Kolb*, Maltherapeutin, Breema
Körperarbeit

Ulrike Tschofen*, Psychotherapeutin,
Systemische Aufstellungsarbeit

Heinz Mürnger-D'Aguzzo*, Psychologe (FH),
Psychotherapeut, Traumatherapeut

Ulrike Leuterer*, Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Musiktherapeutin, Somatic
Experience Therapeutin, Fellow für Bondingspsy-
chotherapie

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

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

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

(* Für uns tätige, selbständige TherapeutInnen)

Offene GLL-Gruppen:

Malgruppe:

Dienstag (alle 2 Wochen)

18.45 Uhr

Dienstag wöchentlich
nachmittags

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