



**In zwölf
Schritten
zum Leben**



Liebe Leserin, lieber Leser,

Das Jahr 2020 war von Anfang an mit Schlagzeilen über das Covid-19-Virus geprägt und erreichte seinen Höhepunkt in Österreich Mitte März, als das öffentliche Leben größtenteils ausgesetzt wurde und nur noch unaufschiebbaren Tätigkeiten nachgegangen werden konnte. Das war ein großer Einschnitt in all unsere Leben, aber es stellte auch eine Möglichkeit zur Entschleunigung des oftmals hektischen Alltags und zur Rückbesinnung auf das Wesentliche dar. Und wieder einmal stellten wir fest, dass vor allem in Zeiten des Wandels und der Veränderungen die Erinnerungen an die Wurzeln Orientierung und Halt geben können. Somit wollen wir uns in dieser Ausgabe der GLL News einem Teil widmen, der als Basis nicht unterschätzt werden darf: den 12 Schritten. Ergänzend dazu soll ein Erfahrungsbericht über das Buch „Kraft zum Loslassen“ Einblicke in die praktischen Möglichkeiten, die sich aus den 12 Schritten ergeben, gewähren.

Zudem wollen wir Ihnen die Methode des Heilsamen Singens näherbringen, die sowohl in der Tiefe die eigene Seele berühren, als auch zu sozialer Verbundenheit und Vernetzung beitragen kann.

Wir freuen uns, dass wir Sie mit auf eine Reise zu den Wurzeln des Projekts Gemeinsam Leben Lernen mitnehmen können.

Mit besten Grüßen,
Ilga Fritsch

12 Schritte zur Genesung: Der Weg zu sich über die Gemeinschaft

Die Geschichte der Anonymen Alkoholiker (AA) beginnt 1935 mit der Begegnung zweier langjähriger und schier hoffnungsloser Alkoholiker, dem Börsenmakler William G. Wilson und dem Arzt Dr. Robert H. Smith, einschlägig als Bill und Dr. Bob bekannt. Gemeinsam formulierten sie 1939 die bekannten und seither weitestgehend unveränderten 12 Schritte.

Mittlerweile gelten diese Prinzipien körperlicher, seelischer und geistiger Heilung in jeweils abgewandelten Formulierungen nicht nur für Alkoholiker, sondern für alle Suchtkranken, inklusive Menschen mit Ess- und Verhaltensstörungen, für Angehörige und (erwachsene) Kinder von Suchtkranken, den sog. Co-Abhängigen, aber auch für Menschen mit unterschiedlichen psychischen Störungen und emotionalen Belastungen.

Auch wenn die AA aus der persönlichen Not des Alkoholismus' entstanden sind, greift es für das Verständnis der 12 Schritte zu kurz, Sucht nur als klinische Diagnose und konsumbezogene Störung aufzufassen. Vielmehr meint hier Sucht alle Formen der Selbstentfremdung, wie sie etwa aus traumatischen und emotional belastenden Erlebnissen oder aus Erfahrungen an mangelnder Orientierung und Vernachlässigung entstehen können. Diese behindern eine ganzheitliche Entwicklung, wie sie gerade in der Arbeit im GLL angestrebt wird. Hierbei geht es nicht allein um Symptomfreiheit, sondern um die Heilung von den Qualen aus der Vergangenheit für eine umfassende Entfaltung des eigenen Selbst in der Gegenwart. Das Selbst beinhaltet nicht nur die körperlichen, seelischen und geistigen (spirituellen) Ebenen der Persönlichkeit, sondern ebenso alle unsere formbaren Potentiale.

Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung markieren zentrale Ausrichtungen auf dem lebenslangen Weg zu uns selbst.

Ausgangspunkt der therapeutischen Bemühungen im GLL bildet das Eingeständnis der eigenen Machtlosigkeit und die Bereitschaft zur Kapitulation (Schritt 1). Damit bekennen wir, dass Denk- und Verhaltensgewohnheiten unser Leben steuern, wie wir es gar nicht wollen. Erst dieses Eingeständnis der Ohnmacht schafft die Voraussetzung, die bisherigen schädlichen Bewältigungsversuche wie Suchtmittelkonsum, Zwänge, sozialer Rückzug, Unterwürfigkeit etc. aufzugeben. Stattdessen zielt der 2. Schritt auf die Orientierung auf die eigene persönliche Kraft, die dem inneren heilen Kern entspringt. Diese innere Kraft steht für das therapeutische Leitmotiv: „Werde, der du bist!“ Als Konsequenz folgt dann der Entschluss, unseren Willen, unser Leben mit dieser inneren Kraft zu verbinden und uns ihr anzuvertrauen (3). Gerade diese Anbindung gebietet eine permanente Konzentration auf gesunde, selbst bejahende Lebenshaltungen.

Vermitteln diese ersten Schritte insbesondere eine geistige Orientierung, so fordern die folgenden (4-10) zu klaren Handlungen auf. Und sie beginnen mit einer gründlichen und furchtlosen Bestandsaufnahme bestehender zerstörerischer Gefühlsmuster und Grundeinstellungen. Dazu zählen z.B. der Hang zu Neid, Perfektionismus, Selbstabwertung, Depressivität, Gier, Habsucht, Groll. Solche egozentrischen Gefühlsneigungen trennen uns sowohl von der eigenen Person, als auch der Beziehung zu anderen. Dient die Inventur vorrangig der Selbsterkenntnis in eigene selbstsüchtige Fixierungen, so ermuntert der nächste Schritt, auch gegenüber anderen Menschen diese eigenen schädigenden und zerstörerischen Haltungen und Umgangsweisen einzugestehen (5). Denn erst dieses „Outing“ schafft echte Beziehungen zu sich selbst und den Menschen. Und es bereitet die nächsten beiden Schritte vor, nämlich bereit zu sein, sich diese festgefahrenen Verhaltens- und Gefühlsprägungen durch die innere Kraft ersetzen zu lassen (6-7).

Ein nächster Schwerpunkt auf dem Weg zur persönlichen Heilung liegt in der Wiedergutmachung begangener Ungerechtigkeiten und Verfehlungen (8-9). Damit übernehmen Menschen die Verantwortung für ihr eigenes Leben, stellen sich bereit, anderen zugefügtes Leid zu bekennen und es somit auch in ihre Biografie zu integrieren. Für die AA bilden diese Schritte den Anfang vom Ende der sozialen Isolation und die Voraussetzung für geistige Genesung und persönliches Wachstum.

Die letzten Schritte (10-12) zielen auf die spirituelle und persönliche Weiterentwicklung. Beschäftigen sich die ersten 9 Schritte – einfach ausgedrückt – mit dem Abbau schädigender Lebenseinschränkungen und Störungspotentiale aus der Vergangenheit, so weitet sich nun der Blick auf die anhaltende und das weitere Leben begleitende Verbindung mit dieser inneren Kraft des heilen Kerns. Die Festlegung auf die tägliche Inventur (10) führt die persönliche Auseinandersetzung fort und richtet sich insbesondere auf die noch vorhandenen Konflikt- und Problemkonstellationen. Mögliche Fragen für die persönliche Inventur lauten: Wo erlebe ich mich noch getrieben, ruhelos; bin ich noch unzufrieden, welche Ängste, Schwierigkeiten in zwischenmenschlichen Kontakten, Eindrücke der Nutzlosigkeit, Lustlosigkeit besetzen mich noch? Sie fördern eine sinnliche und achtsame Lebensorientierung (11) und einen lebenslangen Entwicklungsprozess im Sinne einer Lebensschule. Im letzten Schritt (12) wachsen Menschen aus ihrer eigenen Bedürftigkeit und Ich-Bezogenheit heraus, indem sie ihre Erfahrungen und Entwicklungsschritte an andere weiter geben und ihnen dadurch Unterstützung und Halt bieten.

Die Kernbotschaft der Philosophie der 12 Schritte, sowie der Ausrichtung im GLL, bildet ein unverrückbarer Glaube an sich selbst, die reizvolle Herausforderung, lebenslang an sich zu „arbeiten“ und die Bereitschaft, am Du und der Gemeinschaft zu wachsen.

Gerold Münst

Für die therapeutische Arbeit im GLL wurden die 12 Schritte der AA entsprechend adaptiert in:

12 Schritte zur Genesung

1. Wir erkannten, dass unsere bisherigen Denk- und Verhaltensmuster nicht mehr tragfähig waren und wir unser Leben so nicht mehr weiterführen konnten.
2. Wir kamen zu der Überzeugung, dass eine Kraft in uns selbst uns zur eigenen Gesundheit führen kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben mit unserer tieferen Kraft zu verbinden.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur unserer Einstellungen und Verhaltensweisen.
5. Wir gestanden uns selbst und anderen Menschen gegenüber die genaue Beschaffenheit unserer selbstschädigenden Verhaltensweisen zu.
6. Wir waren bereit, mit unserer inneren Kraft zusammenzuarbeiten, um diese alten Verhaltensweisen zu ersetzen.
7. Wir wirkten mit unserer spirituellen Kraft zusammen, um unsere dysfunktionalen Muster ersetzen zu helfen.
8. Wir machten eine Liste alle Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und waren bereit, ihn bei allen wieder gut zu machen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war – es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die persönliche Inventur bei uns fort und waren bereit, unsere dysfunktionalen Denk- und Verhaltensmuster fortlaufend zu korrigieren.
11. Wir suchten durch ein sinnliches Leben die bewusste Verbindung zu unserer spirituellen Kraft und waren bereit, uns von dort her leiten zu lassen.
12. Nachdem wir auf diesem Weg zu Wachstum und Entwicklung gekommen waren, versuchten wir, unsere Erfahrungen an andere weiterzugeben und in einer andauernden Kapitulation zu leben.

Heilsam Singen

*„Steh, wo du stehst, geh, wo du gehst,
vertrau dem Fluss des Lebens tief in dir!“*

(Gila Antara)

So singen wir an Mittwochnachmittagen: Lieder aus aller Welt, Lieder aus verschiedenen Kulturen, heilsame Lieder, Kraftlieder. Einfache Lieder mit kurzen Texten, die wir schnell und mühelos „by heart“ singen. Wer mag, kann sich dazu bewegen und so mit Leib und Seele singen. Die Kraft dieser Lieder entfaltet sich durch längeres Wiederholen, bis es in uns wie von selbst singt.

Ursprünglich waren in allen Kulturen Singen und Musizieren soziale und heilsame Formen der Begegnung und Gemeinschaftsbildung. Durch hohe künstlerische Ansprüche und die Allgegenwärtigkeit perfekter Musik in den Medien, aber auch durch Beschämung und Kritik an der Singstimme sind viele Menschen darin verunsichert, ihre Stimme als wesentlichen Ausdruck ihrer Persönlichkeit zu erleben.

Heilsam Singen meint leistungsfreies Singen, das nicht auf Ergebnisse, Perfektion oder Auftritte abzielt, sondern seinen Sinn in der Förderung von Gesundheit, Lebensfreude und sozialer Begegnung sieht. Selbstheilungsvorgänge und auch die Fähigkeit Neues zu lernen, werden besonders unterstützt, wenn wir emotional beteiligt sind. Für unsere Gesundheit sind Erfahrungen von sozialer Resonanz, Wertschätzung und Verbundenheit von größter Bedeutung.

Dieses Singen in leistungsfreier, spielerischer Atmosphäre kann zu intensiven Flow-Erfahrungen führen, einem Dasein ganz im Jetzt. Die Gedanken werden still. Man spürt sich und andere ganz intensiv. Oft ist man sehr berührt. Lachen, Lust und Fröhlichkeit finden in solchen Singzeiten ebenso Platz wie ein Empfinden von Trauer, Ohnmacht oder Schmerz.

Singen, auch einfaches Summen, kann Erstarrtes ins Fließen bringen und tief in Körperstrukturen einwirken. Das innere musikalische Kind darf sich mit Singen, Lachen und Tanzen schöpferisch ausdrücken und fühlt sich frei. Das Wiedererwecken dieses inneren musikalischen Kindes, oftmals durch hohe Erwartungen und Rollenbilder eingeschüchtert, ist ein wunderbarer Prozess, welcher uns in Kontakt mit Lebendigkeit und Lebensfreude bringt.

Gemeinsam singen – eine intensive Form des gemeinsam Lebens. Völlig unabhängig von Herkunft, Alter und Geschlecht können wir im Singen beides gleichzeitig erleben: Unsere Einzigartigkeit und unsere Verbundenheit. Gemeinsam singen, gemeinsam leben.

*Ingeborg Spiegel
www.heilsamsingen.at*

Das SINGEN FÖRDERT

- **Die körperliche und seelische Gesundheit**
 - fördert und trainiert gesunde Atmung
 - stärkt das Herz-Kreislaufsystem
 - stärkt das Immunsystem
 - bewirkt den Abbau von Stress und Stresshormonen
 - macht uns glücklich (Studien belegen, dass regelmäßig singende Menschen glücklicher, selbstbewusster und ausgeglichener sind als Nicht-Singende, neurobiologisch konnte eine signifikante Erhöhung der antidepressiv wirkenden und antriebssteigernden Botenstoffe und Hormone Dopamin, Serotonin, Noradrenalin und Beta-Endorphin durch Singen nachgewiesen werden)
- **Soziale Verbundenheit und Vernetzung**
 - fördert soziale Verbundenheit unter den Singenden
 - wirkt sozialer Isolation und Einsamkeit entgegen
 - führt zur Produktion von Oxytocin, dieses stärkt die Bindung zwischen Menschen
- **Gemeinsame Flow-Erfahrungen, transzendente Erlebnisse und Sinnerfahrungen**
 - völliges Aufgehen im augenblicklichen Tun
 - Auftreten von starken Musikerfahrungen, also spirituellen, transzendenten, heilsamen und tiefen Sinn-Erfahrungen, welche die Gesundheit fördern
- **Resilienz**
 - durch die stresslösenden, rekreativen und glücklich stimmenden Singerfahrungen und die dabei entstehenden positiven sozialen Bindungen wird in hohem Maße die Resilienz (psychische und körperliche Widerstandsfähigkeit bei Belastungen) der Singenden gefördert.



Reflexionen aus der Gruppe

„Klänge, die das Herz berühren. An Orten, wo Worte nicht wirken, bringt Ingeborg mit ihrem Klang Teile meiner Selbst in Bewegung. Das gemeinsame Klingen mit der Gruppe bringt tiefe Ruhe in meine Mitte. Durch das gemeinsame Tanzen fühle ich mich sehr verbunden, mit Meinem und mit den Gästen. Ich selbst singe gerne Mantras und fühle ihre Wirkung im Körper; ich bin begeistert, dass Ingeborg ein Gespür für die Auswahl ihrer Lieder hat. Und dass diese immer passend zu dem Therapie- Prozess im GLL abgestimmt sind. Ich bin dankbar, dass ich die Möglichkeit habe, durch den Klang mich tiefer mit der Schwingung des Klangs und den jeweils passenden Texten zu verbinden. Danke an Ingeborg, Team und Gäste.“

Katharina

„Am Heilsamen Singen gefällt mir besonders das Wechselspiel von Gesang und Bewegung. Der Nachmittag ist lebendig und in sich ruhend zugleich. Eine belebende und heitere Abwechslung. Mich freut es, wenn Ingeborg mit ihren Instrumenten zu uns kommt.“

Michaela

„Ich mag die Einstimmung, bei der jeder seinen Namen sagt und von der Gruppe besungen wird. Anfangs war die Anspannung, bei soviel Aufmerksamkeit, sehr groß. Sie legt sich immer mehr.“

“

„Ich komme da in einen Konflikt mit meinem Mannbild/Mann-sein. Gerade in der stehenden Phase, in der die Stimme mit einer Handbewegung von oben nach unten gesenkt wird - "trällern".

Bei mir kommt da Verzweiflung und Zorn hoch. Könnt' da schreiend toben.

Es kommen Sätze: Das ist nicht männlich! Was hat das mit Mann-sein zu tun? Wertungen, von wegen "schwul" und „das ist zu weiblich“ sind auch dabei. Wo ist da Mann-sein? Ich will nicht trällern. Ich will lernen, wie Mann-sein funktioniert und nicht trällern. Ich seh' mich am Holz hacken. Die Bäume mit Motorsäge fällen. Klettern. Einen Berg besteigen. Etwas bauen, errichten... Das ist Mann-sein aber nicht dieses Trällern. Was gehört alles zum Mann-sein dazu? Das geht innerlich bei mir ab. Die Klangdusche, v.a. das Windspiel entspannt mich sehr und das dürfte ruhig länger sein.“

Michael

“



Kraft zum Loslassen

Das Buch „Kraft zum Loslassen“ von Melody Beattie wurde mir vor einigen Jahren von einer von mir sehr geschätzten Therapeutin empfohlen und begleitet mich seither Tag für Tag. Es hilft mir dabei, mich jeden Morgen eine Zeit lang mit einem Gedanken, einem Glaubensgrundsatz, meinen Bedürfnissen, Stärken und Schwächen zu verbinden und sie loszulassen. Immer wieder konnte ich dabei die Erfahrung, dass in diesem „Loslassen“ eine starke Kraft liegt, von der ich mich getragen fühle, machen. Ich tue es im Wissen, dass die Frage, ob etwas gut für mich ist, mir letztlich hilft, wirkliche Verantwortung für mein Leben und meine Entscheidungen zu tragen. Dabei übe ich meiner inneren Heilung zu vertrauen und ich lerne auch anderen in angemessener Form zu vertrauen. Dieses Vertrauen-können stärkt und macht mir immer wieder Mut, Dinge in Angriff zu nehmen, zu verändern oder sie dankbar zu akzeptieren. Es gelingt mir natürlich nicht immer, aber ich übe mich darin und dabei wurde dieses Meditationsbuch ein wertvoller „Begleiter“, der meinen Morgen reicher macht im Bewusstsein, dass ich getragen werde.

Eine wichtige Grundlage, auf dem dieses Buch basiert, ist das 12-Schritte Programm. Es bestärkt mich darin, meiner Heilung zu vertrauen.

Im Heilungsprozess leben wir einen Tag nach dem anderen mit Vertrauen, Kraft und Zuversicht unsere Bedürfnisse zuzulassen. Welche Bedürfnisse habe ich heute? Was würde mir gut tun? Je klarer ich meine Vorstellung über meine Bedürfnisse erkennen und benennen kann, umso mehr Kraft und Zuversicht erhalte ich, sie einzufordern. Dabei stelle ich immer wieder fest, dass ich

mich offener und verständnisvoller verhalte für die Bedürfnisse und die damit verbundenen Gefühle meiner Mitmenschen. Ich habe in schlechten und in guten Zeiten gelernt, dass diese Schritte mich weiterbringen. Einen Tag nach dem anderen und jeden Morgen beginne ich mit dieser kurzen Morgenmeditation, die mich darin bestärkt, meiner Kraft und meiner Heilung zu vertrauen.

Am Schluss möchte ich den Absatz des heutigen Tages wiedergeben, der mich begleiten und bestätigen soll, auf mich und meine Bedürfnisse zu achten, um ihnen gerecht zu werden.

Anna Barta

Die eigene Wahrheit finden

„Heute werde ich nach meiner eigenen Wahrheit suchen und zulassen, dass andere sich auf ihre Suche begeben. Ich werde meinen Auffassungen und denen der anderen Beachtung schenken. Wir alle befinden uns auf der Reise zu unseren eigenen Entdeckungen – die heute für uns richtig sind.“

*Melody Beattie 1991: Kraft zum Loslassen.
Wilhelm Heyne Verlag, München.*

Jahresrückblick

Teilstationäre Psychotherapie

Diagnosen: 26 % Persönlichkeitsentwicklungsstörungen
(davon 60 % Borderline)
26 % Depressionen
10 % Suchterkrankungen
(davon 20 % Esssucht)
32 % Posttraumatische Belastungsstörungen
6 % Zwangsstörungen

Tagestherapie: aus dem Vorjahr
15 Personen übernommen,
2019: 10 Neuaufnahmen

**Ambulante Therapie
und Krisenintervention:** 66 Personen
Niederschwellige Beratung: 157 Personen
Wachstumsgruppe: 10 Personen

Malgruppe: 6 Personen
Breemagruppe: 8 Personen
Praktikantinnen: 10 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)
MO, 14-tägig, abends

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

PraktikantInnen
aus den Bereichen:
Fachspezifikum,
Propädeutikum,
Kunsttherapie



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

Teresa Zanoni*, Dipl. Atemtherapeutin,
Wasser-Shiatsu

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

Ilga Maria Fritsch, Mag.^a phil.,
Psychotherapeutin in Ausbildung
unter Supervision, Publizistik und
Kommunikationswissenschaften

Ljubisa Markovic, Psychotherapeut in
Ausbildung unter Supervision

Anela Alibegovic, Administration

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

Ingrid Frank, Rhythmus und Trommeln,
Aquamotion, Integrative Tanz- und Bewe-
gungstherapie

Anna Maria Barta, Maltherapie

Gerold Müntst, Mag., Klinischer und
Gesundheitspsychologe

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*, Somatic Experience
Therapeutin, Fellow für Bondingspsychotherapie

Karin Widmer*, MSc., Psychotherapeutin

Nicole Kalcher*, MSc., Psychotherapeutin

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

(*) Für uns tätige, selbständige TherapeutInnen

Offene GLL-Gruppen:

Malgruppe:

Montag (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 für

Ehemalige:

Mittwoch (alle 2 Wochen)
19.00 Uhr

Teilnahme nur nach Absprache
Kontakt: mail@projekt-gll.at

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

Meditationsgruppe:

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

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