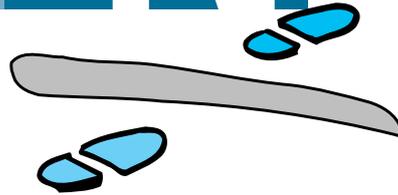


GLL NEWS



seit langem schon und von weit hasten wir daher - rennen aneinander vorbei - bist du meine Schwester - meine Geschwister seid ihr vielleicht schon - keine Zeit hab ich - keine Zeit für ein Lächeln - keinen Kuß mehr jetzt - mich rufen Ziele - nicht mehr streicheln - meine Ziele im Aug' behalten - scharfe Augen - zielsicher und jagen - cool außen - cool innen - nicht hinterfragen - Effizienzen - keine Fragen - jede Frage reißt einen Abgrund auf - welchen Abgrund - es gibt keinen Abgrund - es gibt nur Ziele - viele Ziele - ein Abgrund würde Ziele nur verblassen lassen - an notgequälter Seelenwunde reißen - auswegloses Mühelasten - schmerzgezerrt aus Unruh' hingebannt - intrigenhaft durch kalte Dunkelnacht - oh, nein, nicht einem einz'gen Zweifel Raum zulassen - mich fordern Ziele, immer neue Ziele - laute, große, reiche Ziele - ziellose Ziele - Unrat - Fetzen - rastlos - Nacht ohne Ruh' - Ruh' nie mehr Ruh' - wo Stille - wo stille Ruh' - wo Heimat - daheim - **L A B Y R I N T H** in mir - wohin - es hat keinen Sinn, die Anfänge zu verschweigen, wo doch jeder schon an den Wunden fast zugrunde geht - das Blut zieht seine eigenen Bahnen - leuchtend ist es schon lange nicht mehr - Zweifel hemmt meinen Fuß - Trauer umfaßt das Herz - wo ist Ruh' - Heimat, wo Friede - **L A B Y R I N T H** in mir - nur in Stille erzittert uns Ahnung um Lebendiges - inmitten der Erschütterungen uns'res Lebensweges - wo eine Sinnhaftigkeit erkennen, und sie durchstehen - wie sie durchleben - wo Halt finden - wir Haltlosen - Heimatlosen - wo - wo - **L A B Y R I N T H** in mir - wo ein Zugang - wo der Eingang - still-schweigen - schweigend gehen - schreiten - viele Schritte gehen - mein Schrittmaß finden - allein Maß halten - mich im Schreiten finden - im Maß mich atmen - einatmen - ausatmen - **L A B Y R I N T H** stiller Weg - atmend fühlen - Herz atmen - weiterschreiten - ruhig werden - zur Mitte sehnen - die Mitte wahrnehmen und bejahen - eintreten in das Zentrum - in meiner Mitte atmen - **L A B Y R I N T H W E G** sein - ich bin -

Friedel Hermann, Bildhauer, lebt und arbeitet in St. Gerold



Liebe Leserin,
lieber Leser!

Die vierte Ausgabe unserer Zeitung liegt vor Ihnen....

Die Sehnsucht des Menschen nach Heilwerden, nach Ganzheit, nach innerer Heimat, nach erfüllter Begegnung und Beziehung, nach Berührtsein von dem, was hinter den Dingen liegt, ist wohl etwas, was wesentlich zum Menschsein gehört.

Dem Ausdruck dieser Sehnsucht begegnen wir auf vielfältige Weise. Ob die gemachten Erfahrungen mehr dem eines Irrgartens entsprechen oder aber den Menschen ein Ankommen erahnen lassen, kann nur jeder Mensch selber beurteilen.

K.G. Dürckheim sprach vom doppelten Ursprung des Menschen: dem endlichen und dem unendlichen Ursprung. In der Entwicklung des Menschen wird zunächst der endliche wirksam, Weltfähigkeit und alles, was dazu gehört, wird aufgebaut. Dem hat auch eine Therapie zu entsprechen, wenn auf diesem Entwicklungsweg Störungen aufgetreten sind.

Dahinter oder in diesen eingebettet spricht er von einem Sein, das diesen Horizont übersteigt, von Erfahrungen, in denen eine andere Dimension angesprochen ist.

In dieser Ausgabe rücken wir diese „andere Dimension“, die in den bisherigen Beschreibungen von Therapiemethoden, kreativen Ausdrucksformen und in anderen Themen im Hintergrund immer schon mit angesprochen war, in den Vordergrund.

Mit besten Grüßen

Anne-Kathrin Schneider

Heil-werden

„Nicht primär Therapie, sondern erfahrene neue Spiritualität heilt“ - meint Monika Renz in ihrem interessanten Buch: „Zwischen Urangst und Urvertrauen“. Sie beschreibt darin Erfahrungen, die auch wir in unserer Arbeit täglich machen und die uns in unserem Handeln leiten:

„Heil-sein ist letztlich Vision! Menschen bleiben immer dahinter zurück. Doch ohne Vision von Heilung bleibt das Leben stehen, einseitig der Lebensbewältigung und nicht auch der Wandlung verpflichtet.“

Heil-werden bedeutet nicht Vergessen oder Verniedlichung des Leidens, sondern Neuwerden. Versiegte Quellen können wieder fließen. Das um die immer gleichen Themen Kreisende öffnet sich. Von innen heraus entsteht Lust, das Leben nochmals neu zu beginnen.

Wohl das Zentralste, da den Ursprung des Leidens überwindend, ist die sich immer wieder erneuernde Beziehung zum Ganzen. Nicht primär Therapie, sondern erfahrene neue Spiritualität heilt! Eine Klientin, ehemals Opfer von Gewalt, formulierte das so: In der Therapie tanke ich auf, Konflikte werden mir bewußt, aber was tief unten (auf den Bauch zeigend) heilt, das sind neue innere Erfahrungen.

Therapie ist Begleitung, sie führt an den Ort des Leidens zurück, an Gefühle heran und gibt Raum, in dem Betroffene erfahren können, was immer gerade ist. Die Therapeutin ist da und übermittelt, was sie selbst an Urvertrauen spürt. An ihrem Vertrauen wird konkret, dass es dieses Letzte, auf das der Mensch zählen kann, tatsächlich gibt.“

Und zusammenfassend meint Monika Renz:

„Heilen kann kein Mensch, sondern nur etwas, was tiefer greift als alles Leid. Etwas, das in jener Tiefe trägt, die schon vor der Traumatisierung da war. So müssen Psychotherapien gerade in der Begleitung von früh-geprägten Menschen für religiöse Tiefen offen sein.“

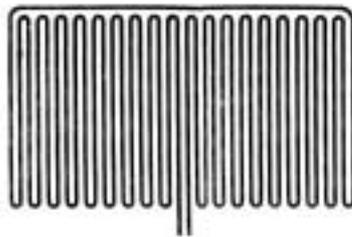
(Aus: Monika Renz. Urangst und Urvertrauen. Junfermann 1996)



Heilungsprozesse

Bei schweren chronischen und sogenannten „unheilbaren“ Krankheiten kommen wir mit unserem kausalen, verstandesorientierten Denken oft nicht mehr weiter.

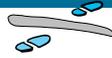
Unsere westliche Kultur und der Großteil unseres Lebens sind geprägt von Verstand und Logik. Auch in der Therapie, einschließlich der Psychotherapie spielt das verstandesmäßige, klare Erkennen meist die entscheidende Rolle. Für mich ist dies vergleichbar mit dem Eisbergphänomen. Nur ein Zehntel des Eises ist über der Wasseroberfläche sichtbar, neun Zehntel sind darunter verborgen. In diese „unsichtbaren“ 90 % stecken wir leider nur sehr wenig von unserer Energie und Aufmerksamkeit, da sie ja mit dem Verstand nicht zu erfassen sind.



Egal, um welche Therapieform es sich handelt, es geht darum, dass auch tiefe, verborgene Schichten ihren Raum bekommen und aufsteigen dürfen. Sehr oft ist man aber in der therapeutischen Arbeit schnell an einen Punkt gelangt, wo man glaubt zu wissen, wo genau das Problem liegt und was zu tun ist, und damit ist man nicht mehr offen für das Geschehen lassen.

Es ist weder das kausale Denken, noch das oberflächliche Kurieren von Krankheitssymptomen, das uns den Weg zur Heilung weist, sondern das analoge Denken, das Da-Sein und das sich Einlassen auf diese tiefere unbewusste Ebene. Indem wir dieser „anderen“ Wirklichkeit Raum geben, haben wir eine Chance, Heilung in einem umfassenderen Sinn geschehen zu lassen.

Dr. Heinz Hammerschmidt, begleitender Arzt im Projekt GLL



BREEMA - Körperarbeit

Die Kunst der Berührung im Vertrauen auf die eigene Körperweisheit

Breema - Körperarbeit ist eine Jahrhunderte alte Tradition, die im Nahen Osten entstanden ist, wo die Menschen noch eine tiefe Verbindung zu ihrem Körper und zum Rhythmus der Natur hatten.

Breema-Übungen und Breema-Körperarbeit beruhen auf einfachen Prinzipien, die im täglichen Leben gut angewendet und integriert werden können. Breema hilft uns, den Körper, die Gefühle und den Verstand so zu unterstützen, dass sie als Einheit zusammenwirken, und es entstehen Klarheit und Achtsamkeit, Harmonie und Gleichgewicht in der Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zum gesamten Leben. So sind wir wieder verbunden mit dem Leben, mit dem Gesunden in uns.

Leben berührt Leben - Körper berührt Körper

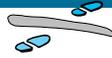
Die Berührung im Breema hat eine besondere Qualität. Die grundlegenden Prinzipien sind:

- Keine Beurteilung, dadurch entsteht eine wertfreie und ausgeglichene Atmosphäre.
- Ausgewogenheit zwischen Bestimmtheit und Sanftheit, Geben und Nehmen.
- Akzeptanz und Erfahrung von Dankbarkeit bei gegenseitiger Unterstützung und ohne Kraftanwendung.
- Eine einzige Aktivität in einem Augenblick - dadurch lernen wir, gegenwärtig zu sein und uns mit dem ganzen Körper am Leben, an der Berührung und Bewegung zu beteiligen.
- Im natürlichen Rhythmus der Lebensenergie gibt es keine Eile, keine Unterbrechung und die Haltung von Breema ist Einfachheit. Unser Sein braucht nichts außer sich selbst.

- Erleben, dass sich der Körper in einer wirklich bequemen Haltung befindet, dass er Gewicht hat und Rhythmus und Atem.

Wenn wir guten Kontakt zu unserem Körper haben, in Beziehung sind, so können wir den Kontakt zu unserer instinktiven Weisheit und zu den körpereigenen Heilkräften wieder herstellen und lernen, auf die eigene natürliche Kraft zu vertrauen und in der Gegenwart zu sein.





halten, lehnen, wiegen, dehnen und streichen

Die Einzel- und Partnerübungen bestehen aus einer Abfolge einfacher, spielerischer, rhythmischer Bewegungen, wie Halten, Lehnen, Wiegen, Dehnen und Streichen.

Von vielen Personen wird Breema als stärkend, unterstützend, belebend, öffnend, entspannend und heilsam erfahren. Bei der Breema-Körperarbeit in einer entspannten Atmosphäre lösen sich emotionale und gedankliche Blockaden und es kann Verbundenheit, Einfachheit, spielerische Lebendigkeit und Heiterkeit wahrgenommen werden.

Breema ist eine Lehre des Herzens und ist geeignet für alle Menschen, die Gelassenheit, geistige Klarheit, Ausgeglichenheit, Lebenslust und Freude in ihr Leben bringen wollen.

Lebendig sein – im Körper sein Breema kann uns helfen

- *den Körper, die Gefühle und den Verstand so zu unterstützen, dass sie zusammenwirken,*
- *mehr Klarheit und Achtsamkeit zu erfahren*
- *eine Atmosphäre von Akzeptanz zu schaffen,*
- *den Kontakt zur instinktiven Weisheit des Körpers und zu den körpereigenen Heilkräften wieder herzustellen und*
- *der Kraft unserer wahren Natur zu vertrauen.*

Die Erfahrung von "Ich habe einen Körper" lernen wir auch in Beziehung zu einem Partner beizubehalten. So entsteht eine wertfreie und ausgeglichene Atmosphäre.

Claudia und Aron Saltiel,
Breema-Lehrer

(aus: BREEMA, Jon Schreiber)





Meditation

Der Kern, die Essenz von Meditation ist, zu lernen ein Zeuge zu sein. Die Eigenschaft des Bewußt- und Wachseins - das genau ist Meditation. Was immer mit Bewußtheit getan oder nicht getan wird, ist Meditation. In der Gruppentherapie kann gemeinsames Meditieren eine Atmosphäre bilden, die der Selbstentfremdung entgegenwirkt. Entfremdung und sich uneins fühlen sind oft Zustände der Krise. Im Projekt GLL verwenden wir einige verschiedene Meditationsformen. Eine hauptsächliche ist die Dynamische Meditation.

Die Dynamische Meditation hat eine sehr reinigende, klärende und kräftigende Wirkung. In den fünf Übungen werden Blockaden der Atmung, der Muskulatur und des Ausdrucks durchgearbeitet und aufgeweicht. Eigendisziplin und Eigenführung sind gefordert und werden geübt.

Menschen, die diese intensive Körpermeditation wiederholt üben, stellen langfristig fest, daß sich ihre emotionale Nüchternheit verstärkt, sich die Fähigkeit zum Eigenerleben ausbildet und Identität und Selbständigkeit gefördert werden. Die oft unmittelbare Wirkung ist eine Kräftigung und Energetisierung.

- 10 min Musik. Tiefes schnelles Atmen durch die Nase. Betone die Ausatmung und unterstütze sie durch rhythmisches Abwärtsschleudern der Arme. Vergiß alles andere, was um dich herum geschieht.
- 10 min Musik. Laß jetzt alles los. Schreie, weine, lache, spring herum, bewege dich. Folge deinen Gefühlen und laß zu, was geschieht.
- 10 min Musik. Stehe mit hocherhobenen Armen und schleudere rhythmisch dein Becken nach vorne. Mache die Übung mit Kraft und Intensität und begleite jeden Schwung mit einem deutlichen Ton.
- 15 min Stille. "Friere" völlig ein, stehend, mit erhobenen Armen. Beobachte, was mit deinem Körper, deinen Gefühlen und Gedanken geschieht.
- 15 min Musik. Feiere, tanze und bewege dich so, wie es dir Freude macht.

Das schnelle, tiefe Atmen während der ersten Übung befreit von Kontrolle und gleichzeitig werden gestaute Gefühle bewußt.

In der zweiten Übung wird emotional Gestautes über Bewegung und lautes Schreien in einen intensiven Ausdruck geführt. Je nach Möglichkeit wird der ganze Körper vom Ausdruck erfaßt. Loslassen in die Intensität des Ausdrucks und das Hinaussetzen von vitalen Gefühlen bildet konstruktive Aggressionskraft.

Die dritte Übung dient dem Finden der eigenen Kraft. Mittels Bewegung und Stimme wird die Verbindung von Herz und Becken angeregt und hergestellt. Es geht um ein Loslassen des Beckens und ein Fühlen der eigenen Stärke.

Das Einfrieren in der vierten Übung ist ein Entspannen in der Spannung. Die Balance zwischen äußerer Körperspannung und innerer Entspannung wird erübt. Der Verzicht auf jegliches Ausagieren und äußeren Abbau von Spannung durch „Einfrieren“ eröffnet neue Möglichkeiten über Atmung und das Loslassen von Muskelspannung, Widerstände aufzulösen.

Die fünfte Übung dient dem Erleben von Freude. Über längere Zeit ausschließlich im sorgenfreien Genießen sich zu bewegen, ist die Herausforderung zum Abschluß der Dynamischen Meditation.



„Wie kann man denn die Qualität und die Ergebnisse unserer Therapie messen?“



Jürgen Bantelmann,
Dipl. Psychologe

Wir wollten es genau wissen und beauftragten die Firma „Bantelmann - Klinik- und Praxisberatung“ in Würzburg mit der laufenden Evaluation aller unserer therapeutischen Leistungen. Zu den ersten Ergebnissen dieser Untersuchung haben wir den Leiter dieser Einrichtung, Herrn Jürgen Bantelmann befragt:

PGLL:
Herr Bantelmann. Auf welchen wissenschaftlichen Standards basiert ihre Begleitforschung und sind die Ergebnisse mit anderen Einrichtungen vergleichbar?

Bantelmann:
Dieses Evaluationskonzept basiert auf aktuellen deutschen Standards der Psychotherapeutischen Medizin. Es wurde das „Psy-BaDo-PTM“ des Instituts für Qualitätsentwicklung in München an die speziellen österreichischen Gegebenheiten angepaßt. Mit dem gleichen System arbeiten 25 große Kliniken in Deutschland. So sind unsere Ergebnisse mit denen dieser Einrichtungen vergleichbar.

PGLL:
Können Sie uns in kurzen Worten einige Ergebnisse erläutern?

Bantelmann:
Die Erkrankungsschwere der Gäste im PGLL liegt mindestens so hoch, wie im Durchschnitt bei stationären Psychotherapiepatienten in deutschen Fachkrankenhäusern.
69 % der Gäste berichten von einer deutlichen Verbesserung ihrer körperlichen und psychischen Symptomatik, 4 % stellten keine Verbesserung fest, 25 % bearbeiteten den Fragebogen nicht.

Am Beginn der Behandlung zeigten die Gäste durchschnittliche Symptombelastungen von 1,5 bis 2,4 - auf einer Skala bis 4. Am Ende bewegten sich die Belastungen jeweils deutlich in Richtung Null. Der Gesamtherapieeffekt liegt bei dem außerordentlich hohen Wert von 1,98 - wobei in den Vergleichskliniken ein Effekt von 1,3 als sehr gutes Ergebnis gewertet wird.

PGLL:
Wie geht es weiter mit ihrem Evaluationsprozess?

Bantelmann:
Die therapeutischen Leistungen werden weiterhin laufend evaluiert. In der nächsten Zeit beginnen wir mit der Untersuchung, wie es den ehemaligen Gästen nach einem Jahr nach Beendigung der Therapie geht.
Wir haben herausgefunden, dass ein positiver Zusammenhang zwischen Therapieerfolg und transpersonalem Vertrauen besteht - das ist etwa das, was unsere Großmütter mit Gottvertrauen gemeint haben. Wir werden diese interessante Frage weiter untersuchen.

Einige Ergebnisse:

- 2/3 unserer Gäste sind weiblich
- Das Durchschnittsalter liegt bei 37 Jahren
- 26 % kommen wegen Depressionen zu uns
- etwa gleich viele wegen Belastungs- und Anpassungsstörungen
- 19 % wegen Persönlichkeitsstörungen
- ein Drittel hatte eine sekundäre Suchterkrankung
- die durchschnittliche Behandlungsdauer betrug 77 Tage

GLL NEWS - DAS PROJEKT



Therapeutisches Team:

Mag. Ferdinand Lerbscher, Psychotherapeut,
Theologe, Diplomierter Sozialarbeiter

Reinhilde Kolb, Mal- und Gestaltungstherapeutin,
Breema-Körperarbeit

Anne-Kathrin Schneider, freie Pädagogin, Leib- und
Atemtherapeutin, Arbeit am Tonfeld

Günther Grabner, Pädagoge, Sozialtherapeut

Elisabeth Bitschnau, Sekretärin

Schon einige Jahre erfreuen wir uns der Zusammenarbeit mit

Hermann Friedel, Jg. 1932, Kunstgewerbeschule Innsbruck,
Bildhauerklasse; Kunstakademie Antwerpen, Lehrtätigkeit in
Belgien, in der Schweiz und in Österreich, Künstlergemeinschaft
„Lehenhof“, St. Gerold.

Natürlich sind wir auch im Netz. Unsere home-page ist unter „<http://members.telering.at/projekt.gll>“ zu finden.

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich:

Ferdinand Lerbscher, Günther Grabner

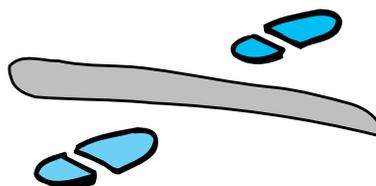
Text: Nicht namentlich gezeichnete Beiträge

sind von Team-Mitgliedern verfasst

Konzept und Gestaltung:

Werbeagentur Nagel, Höchst

Fotos: Projekt GLL, **Druck:** Hecht Druck, 6971 Hard



Projekt Gemeinsam Leben Lernen

Seglerweg 14

6972 Fußach,

Tel und Fax: 05578/76073

E-mail: projekt.gll@telering.at

Internet:

<http://members.telering.at/projekt.gll>