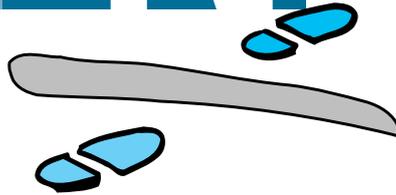


GLL NEWS



Sich das Leben nehmen

Sich das Leben zu nehmen ist ein wesentlicher Ansatz unseres Trainings- und Therapieprogrammes. Aber halt: Nicht so wie Sie das meinen!

Sich das Leben nehmen heißt üblicherweise mit dem Leben schlussmachen, sich verabschieden, sich einmauern, sich selbst die letzte Möglichkeit der Bewegung nehmen - wie etwa der Mann, der eine Latte nach der anderen um sich selbst herum festgenagelt hat und dann, bevor er auch noch die letzte anbringt, innehält, aufschaut und sich verwundert fragt: „Was mache ich hier eigentlich?“ Dies ist der Moment, in dem jemand, der in einer Krise steckengeblieben ist, dem Ausdruck „sich das Leben nehmen“ eine gegensätzliche Bedeutung geben kann.

Mit Problemen anfreunden

Sich das Leben nehmen kann dann heißen, das Leben - in seiner ganzen Fülle - zu nehmen: aufzuschauen und sich zu fragen: „Was will ich eigentlich?“ Um eine Antwort darauf zu finden, bedarf es des aufmerksamen Hinhörens und

Hinschauens auf das, was sich zeigt. In dieser Hinbewegung geht es darum, sich mit den Problemen anzufreunden, statt sich mit ihnen zu verfeinden - es geht darum, das eigene Leben anzunehmen.

Menschen kommen mit Problemen zu uns, die lange Geschichten haben, ihnen viel

Leid verursacht und sie unglücklich gemacht haben. Ziel ist es dann, die Gründe dieser Schwierigkeiten zu beleuchten, um sie ursächlich beseitigen zu können und Heilung zu erfahren.

Kontinuierlicher Prozeß

Sich das Leben nehmen ist ein kontinuierlicher Prozess und hat weniger mit dem Reparieren eines Defektes zu tun, als vielmehr mit der Beachtung der kleinen Details im täglichen Leben, aber auch mit den großen Entscheidungen und Veränderungen. Wer sich in diesem Sinne das Leben nimmt, verändert seine Haltung dem Leben gegenüber und ist sensibel in Beziehungen, bei Dingen und Gegebenheiten.

Sich das Leben ganz nehmen ist wohl die eigentliche Kunstfertigkeit des Lebens. Es ist die Kunst, sich um sich selbst zu kümmern und die eigenen Aufgaben und Ziele zu verwirklichen.

Diese Haltung braucht Zeit und ist Lebensaufgabe, nicht schneller Reparaturservice.



Foto N. Wälter



*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

In einem speziellen Trainings- und Therapieprogramm arbeiten wir seit nunmehr über zwei Jahren mit Menschen, die Wege für einen neuen Umgang mit sich selbst und ihrem Leben suchen.

Nun wollen wir uns mit unserem Tun der Öffentlichkeit vorstellen, unsere Methoden und Therapien erläutern, damit Sie sich ein Bild von uns machen können und wir Ihnen auf diese Weise unsere Arbeit im sozialen Netz näherbringen. Wir werden Ihnen dazu künftig in jeder unserer „GLL NEWS“-Ausgabe eine unserer Therapiemethoden vorstellen.

Schwerpunkt dieser ersten Nummer ist das „Nehmen des Lebens von den Eltern“ als zentraler heilender Vorgang, wie dies vom Psychotherapeuten Bert Hellinger aufgezeigt wird. Neben dem Ansatz und den Methoden des „Bad Herrenalber Modells“ - mit dem einige der erfolgreichsten Psychosomatischen Kliniken in Deutschland arbeiten - bildet Hellingers phänomenologische Therapie einen wesentlichen Hintergrund unseres Programmes.

Wir hoffen, mit den „GLL NEWS“ Ihr Interesse für unsere Arbeit zu wecken.

Mit besten Grüßen

Ferdinand Lerbscher

Das Leben (neu) von den Eltern nehmen

Wenn Kinder von den Eltern das Leben nicht wirklich „nehmen“, können sie sich von diesen nicht ablösen. Es fehlt ihnen die Kraft für das eigene Leben. Sie neigen dazu, für andere zu tragen - und machen schließlich die Eltern für das eigene Unglück verantwortlich.

Eine unserer therapeutischen Methoden ist die Aufstellungsarbeit nach Bert Hellinger, die wir nach sorgfältiger Vorbereitung gezielt einsetzen. Oft erleben wir dabei wie eine unterbrochene Hinbewegung zu einem oder beiden Elternteilen aufgelöst wird. Den Eltern kann das eigene Schicksal wieder zugemutet werden und neue Freiheit entsteht. Dadurch können - meist unbewußte - Lebensblockaden aufgehoben und so das Leben neu genommen werden.

Umgekehrte Ordnung

In „Zweierlei Glück“ betont Bert Hellinger das Nehmen von Vater und Mutter, sowie das Gefälle zwischen Eltern und Kindern. Er beschreibt die Störungen, die entstehen, wenn diese Ordnung umgekehrt wird, wenn also Eltern von Kindern nehmen oder wenn Kinder den Eltern geben wollen. Dabei sind immer beide Seiten beteiligt. Für die Lösung ist es wichtig, dass jeder seinen eigenen Anteil sieht und seine/ihre Verantwortung dafür übernimmt. Wenn nur der Anteil der Eltern gesehen wird, bedeutet das ein Gefangenbleiben in der Rolle des hilflosen und unschuldigen Opfers.

Das Nehmen ist auch Voraussetzung für die Auflösung der symbiotischen Verbindung zwischen Eltern und Kind. Solange von den Eltern nicht genommen werden kann, bleibt ein Gefühl der Bedürftigkeit. Das Kind hat dann das unbestimmte Gefühl, noch etwas bekommen zu müssen, etwas, das ihm eigentlich zustehen würde. Diese Menschen leben unerfüllt, im Mangel, werden böse auf das Leben, oft zynisch, ablehnend, ausgrenzend, untergründig und aggressiv. Und sie neigen dazu, dieses „ihnen Zustehende“ vom Partner oder von den eigenen Kindern zu erwarten und diese zu überfordern.

Schwierige Ablösung

Oft erleben Kinder ihre Eltern als leidend. Sie wollen sie dann nicht belasten mit ihren eigenen Nöten und haben das Gefühl, für die Eltern groß sein zu müssen. So werden sie dann oft zu kleinen Erwachsenen, ernst, traurig und einsam - aber bedeutend für die Eltern. Oder sie erleben die Eltern als schwach, haben Mitleid mit ihnen oder hegen gar Verachtung für sie. Die Ordnung ist umgekehrt: Die Kinder sind nicht die Nehmenden, sondern tragen Verantwortung für die Erwachsenen und fühlen sich gebunden. Sie können sich nicht wirklich ablösen - zumindest nicht, ohne sich schuldig zu fühlen.

Solange innerlich für einen Elternteil getragen wird, sind die Grenzen verwischt und die Unterscheidung zwischen dem Eigenen und dem der Eltern bleibt verschwommen. Dieses Unabgegrenzte bestimmt auch die Beziehung zum Partner, den Kindern, Freunden, den Vorgesetzten, usw. Es bringt Verwirrung, Einsamkeit und das Gefühl von Überforderung. Gleichzeitig aber fühlen sich diese Menschen für alles verantwortlich, zuständig, „groß“ - und bleiben doch bedürftig wie ein Kind. Zudem besteht eine Versorgungs-Erwartung an den Partner und ein Für-ihn-tragen-wollen. Aus diesen widersprüchlichen Haltungen entstehen Verwirrungen und Konflikte.

Rituale lösen Verstrickungen auf

Durch die Aufstellungsarbeit werden diese Verwirrungen erfahren und deutlich, um sie dann in einem Ritual aufzulösen: Die Verantwortung wird an die Eltern zurückgegeben, ihr eigenes Schicksal wird ihnen zugemutet. Damit wird die Ordnung zwischen Eltern und Kindern hergestellt. Der Schritt aus der Symbiose kann getan werden und nehmen wird möglich. Eine neue Freiheit und Autonomie entsteht.



Steinbildhauen

Nach Möglichkeit macht jeder Gast, der längere Zeit bei uns ist, einmal die Erfahrung, einen Marmor-Rohling zu bearbeiten. Geleitet werden die regelmäßig stattfindenden Kurse von Friedel Hermann, Bildhauer aus St. Gerold.

Einen Stein zu bearbeiten ist eine oft neue und ungewohnte Erfahrung. Ein Marmorbruchstück ist ein Gegenüber mit einem ganz bestimmten Charakter. Es braucht Zeit, sich damit anzufreunden - in der Folge kann es aber zu einer intensiven Begegnung kommen. Mit Hammer und Meißel macht sich der Gast den Stein vertraut, Stück für Stück, in winzigen Schritten, und allmählich wird die Arbeit zum Dialog.

Eine Auseinandersetzung ist unumgänglich. Wie gehe ich mit Widerstand um? Kämpfe ich? Weiche ich ihm aus? Wie steht es mit meinen Ansprüchen, mit meinem Frustrationsvermögen, meiner Begeisterung? Diese und andere Fragen stellen sich unsere Gäste in der Arbeit mit den steinharten Tät-

sachen. Die Arbeit am Stein wird zu einem intensiven Gespräch, das sich langsam entwickelt. „Ich habe mir schon immer gewünscht, Stein zu bearbeiten. Endlich einmal etwas richtig Hartes, endlich einmal Widerstand“, brachte es einer unserer Gäste auf den Punkt.

Der Stein hat seine eigenen Gesetze

Der Stein hat seine eigenen Gesetze, die es zu beachten gilt. „Ich brauchte lange, bis ich mich traute, wirklich etwas wegzuschlagen“, formulierte es eine andere Teilnehmerin. Mehr oder weniger geduldig werden kleine Splitter abgearbeitet. Was weggeschlagen ist, ist weg - und manchmal bricht ein Stück ab, wo es eigentlich ganz und gar nicht

gewollt ist. Dann wird es je nach Temperament sehr still oder unerwartet laut.

Wertvolle Selbsterkenntnis

Durch die Bearbeitung wird der ehemalige Marmorbrocken zu etwas Bekanntem. Was außen geformt wird, löst auch innere

Entsprechungen aus. In

der Reflexion des

Erlebten zeigt sich

oft die für eine Therapie so wertvolle

Selbsterkenntnis.

Über das Steinbild-

hauen kann etwas,

das weit über die

zeitlose Beständigkeit

des Steins hinausgeht,

be-griffen werden. „Im

Laufe der Steinarbeit

habe ich eine tiefe, innere

Kraft gefunden“, so die Aus-

sage eines Teilnehmers





„Für mich war es ein Erwachen und ein Schritt in meine Verantwortung“

„Ziel dieser Reise war es, kein definiertes ‚therapeutisches‘ Ziel zu haben, sondern sich dem zuzuwenden, was kommt“, fasst Sozialtherapeut Günther Grabner die Absicht der Erlebnistherapiewoche nahe der ligurischen Küste in Italien zusammen.

„Erst habe ich mir gedacht, es würde eine gemütliche Woche werden“, schmunzelt Herbert* wenn er an die letzte Septemberwoche vergangenen Jahres in Case Carli, Ligurien zurückdenkt. „Tatsächlich aber hat mich diese Reise extrem herausgefordert, im wahrsten Sinne des Wortes“, so der 21jährige. Durch die ständige Beziehung und die viele Nähe sei er nach dreimonatiger Therapie endlich aus sich „herausgekommen“. „Das hat gewirkt wie ein Bandwurm, der in meinem Inneren rumorte. Ich konnte gar nicht anders, als mich dem

Schmerz zu stellen.“ Herbert kämpft mit Angst- und Panikattacken. „Meine von mir künstlich aufgebaute Lebenseinstellung, die im Prinzip auf Flucht in die Sucht basierte, ist in dieser Woche zusammengebrochen. Dort machte ich meinen ersten Schritt in wirklich nüchternes Denken, in mein Leben, so wie es ist.“ Den Halt, den er dort fand, habe er sich bewahren können, ist er sich heute sicher.

Im Schneckenhaus verkriechen

Auch Martina* machen Panikattacken schwer zu schaffen. Sie versuchte, das dabei einhergehende Zittern, Schwitzen und Herzrasen mit Alkohol zu mildern. Ansonsten verkroch sie sich in eine Art Schneckenhaus, um Situationen zu vermeiden, die diese Angstzustände auslösten. „In der Therapiewoche habe ich mich erstmals aus meiner lange aufgebauten Festung herausgewagt,“ schließlich habe es dort weniger Rückzugsmöglichkeiten, dafür aber Platz für intensiven Austausch mit anderen

Menschen gegeben. „Heute kann ich mehr vom Leben spüren und ‚ja‘ zum Leben sagen“, freut sich die 26jährige. Auch könne sie seither besser auf andere Menschen zugehen. Die Erleichterung und Freude darüber ist der Mutter eines 7jährigen Sohnes ins Gesicht geschrieben.

Neues wagen

„Die Reise war ein Wagnis in neue Begebenheiten“, beschreibt Günther Grabner, Pädagoge und Sozialtherapeut, die Herausforderung der Erlebnistherapiewoche mit den zehn Gästen des Projektes „Gemeinsam Leben Lernen“. Eine Reise nach außen mache nachvollziehbar, was in der Therapie ausgelöst werde, nämlich das Öffnen für Fremdes, Unbekanntes. Das Meer stehe für Eintauchen und Loslassen, Sehnsucht, Wärme und Geborgenheit, begründet er die Wahl der Reisedestination. „Das Meer bringt Menschen auch in Kontakt mit ihrer eigenen Sinnlichkeit - im Sinne von alle Sinne spüren und Lebendigwerden“, ergänzt der Therapeut. „Eine Reise steht auch immer für Abschied nehmen: erst von der gewohnten, dann von der neuen Umgebung.“

*Name von der Redaktion geändert



„Die Sommergäste im Sand
haben alle den gleichen Dreh.
Sie drehn den Rücken zum Land
und blicken hinaus auf die See.“

ROBERT FROST



„Jahrelang lebte ich in einer Rolle, funktionierte zwar im beruflichen Alltag, wußte aber überhaupt nicht, wer ich als Mensch eigentlich war“, denkt eine knapp **40jährige Frau** an ihr Leben vor der Therapie zurück, in dem sie das Gefühl Ihrer **inneren Leere** mit **Suchtmitteln** betäubte. „Die Therapie war trotz großer Anlaufschwierigkeiten ein wichtiger Schritt aus meiner Einsamkeit. Das Mitteilen von Gefühlen und Gedanken durchbrach meine Mauer der Einsamkeit. So entstand das Gefühl des Dazugehörens und der Verbundenheit. In diesem geschützten Rahmen konnte ich endlich wieder in das Leben eintauchen.“

„Ich kann jetzt Nähe und Distanz zu anderen Menschen besser regulieren“, beschreibt eine **36jährige beziehungsabhängige Frau** ihre Veränderung seit Abschluss des Trainings- und Therapieprogrammes. „Der Kontakt zu meinen Freundinnen ist besser und lebendiger geworden. Ich kann mich öffnen und mehr von mir erzählen. Gleichzeitig spüre ich, wieviel Beziehung ich zu anderen haben möchte und wieviel Zeit ich für mich brauche.“

Eintauchen in das Leben

Im Rahmen ihrer Diplomarbeit an der Akademie für Sozialarbeit wurden von Maria Tschaikner ehemalige TeilnehmerInnen des GLL-Trainings- und Therapieprogrammes befragt. Nachstehende Äußerungen geben Einblicke in ihre Veränderungen.

„Mein Kontakt zu anderen ist besser, so ist mein Bekanntenkreis größer geworden“, freut sich ein **junger Mann, der in einer Depression** gefangen war. „Ich bin toleranter und kann anderen ihre Meinung lassen, gleichzeitig schaue ich mehr auf meine eigenen Bedürfnisse und das, was für mich passt. Ich habe deutlich mehr Selbstbewusstsein gewonnen.“

„Anders ist vor allem der Umgang mit mir selbst. Wenn ich mich beispielsweise angegriffen fühle, merke ich, was läuft und habe eine Art Stütze in mir, etwas, das dagegen steht. Ich werte mich nicht mehr selbst ab“, so die Erkenntnis einer **39jährigen Mutter, die jahrelang mit Angstzuständen** zu kämpfen hatte. „Auch der Umgang mit anderen hat sich verändert. Ich bin nicht mehr diejenige, die nur zuhört und ja sagt, sondern ich achte darauf, dass es auch stimmt und ein Ausgleich da ist. Früher habe ich mich selbst völlig isoliert und nichts mehr unternommen. Jetzt mache ich wieder vieles, was mir gut tut und Spaß macht.“



Warum Homöopathie?



*Dr. Heinz Hammerschmidt
Arzt für Allgemeinmedizin*

*Wie freuen uns sehr, in Heinz Hammerschmidt einen kompetenten,
begleitenden Arzt gefunden zu haben.*

*Die Homöopathie ergänzt unseren therapeutischen Grundansatz
der Selbsthilfe und ermöglicht unseren Gästen eine zusätzliche
Unterstützung im Veränderungsprozess.*

Gerade bei psychischen Krankheiten, geistig-seelischen Konflikten, aber auch Beziehungsstörungen verschiedenster Art und Ursache ist es oft unmöglich, mit dem Verstand eine Lösung zu finden.

Wir stecken fest und kommen nicht weiter. Medikamente können lindern, Gespräche trösten, dennoch bleiben wir von einem uns nicht bewußten Konflikt gefangen. Eine Lösung kann nur durch etwas erreicht werden, das tiefer in das Unbewußte, also in die blockierte Lebenskraft oder Energie, eingreift. Dabei kann ein richtiges Wort ein Aha-Erlebnis auslösen, Träume können etwas in Gang bringen, Erlebnisse, Begegnungen oder psychotherapeutische Bemühungen können wachrütteln und notwendige Prozesse einleiten.

In tiefere Bereiche

Auch die Homöopathie kann in diese Ebene der gestörten Lebenskraft vordringen und den Weg zum Heil-werden wieder in Gang bringen. Jenseits der Verstandesebene, die nicht in diese tieferen Bereiche vordringen kann, gibt es Arzneien, die auf der energetischen Ebene wirken und dem Körper - oder besser dem Geist - die „Informationen“ geben, um sich wieder befreien zu können

und den eigenen Lebensweg zu finden und ihn selbstverantwortlich zu gehen.

Die Homöopathie ist weder psychoanalytisch noch verstandesorientiert. Vielmehr geht es um ein analoges (nicht kausales) Denken, um ein Erfassen von Bildern und Symbolen, das die feststeckende und blockierte Lebensenergie wieder in Gang bringen kann.

Ähnliches mit Ähnlichem heilen

Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt. Dies ist ein Grundsatz der Homöopathie und zugleich ein kosmisches Heilsgesetz, welches sich im christlichen Glauben wie auch in vielen anderen Kulturen wiederfindet.

Es gibt viele Möglichkeiten, Krankheiten zu lindern und Genesung zu ermöglichen. Eine davon ist die Homöopathie. Für mich als Arzt ist sie zu einer großen Chance und Hilfe geworden, um den verlorenen Weg wieder zu finden und Gesundheit zu erlangen.



„Warum nehmen Sie sich das Leben?“, fragen mich die Leute.
 „Weil ich es einfach satt habe“, sage ich. „Ich habe so was von genug,
 gestrichen-voll, verstehen Sie, volles Fass!“



Das ist der Moment, in dem der Frosch ins Wasser rennt



Kolumne von Günther Grabner

Ich habe es satt, dass mein Chef ständig an mir herumnörgelt, ich bin es leid, es immer nur anderen recht zu machen. „Ach so“, sagen die Leute, „sie wollen aussteigen!“ „Um Himmels willen, nein“ sage ich, „von Aussteigen keine Rede, ich will mir nur das Leben nehmen.“

Ich habe einfach, nein hundertfach, gesehen, so kann es mit mir nicht weitergehen. Also habe ich mich zu diesem folgenschweren Schritt entschlossen. „Und sich davongestohlen“, sagen die Leute vorwurfsvoll. „Gestohlen würde ich nicht sagen, es ist mir doch zugestanden, also nehme ich es mir. Von Stehlen keine Spur. Und übrigens“, zunehmend werde ich ärgerlich, „meine Wahlmöglichkeiten sind sehr eingeschränkt, will sagen, ich habe keine andere Wahl, als mir das Leben zu nehmen.“

Nun hagelt es Vorschläge, „ausharren, nicht gleich das Handtuch werfen“, „an die guten alten Zeiten denken“, „jedem geht es einmal schlecht“, „nichts ist so mies, als dass es nicht auch seinen Nutzen hätte“. Ich höre mir die Vorschläge geduldig an, aber dann stehe ich heftig auf. Vielleicht ein wenig zu heftig, der Stuhl hinter mir kracht jedenfalls laut auf den Boden.

„In vollen Zügen!“ rufe ich, zugegebenermaßen etwas außer mir, „ich nehme mir das Leben, in vollen Zügen“, ohne mich wieder einmal hinten anzustellen, ohne mich zu verstecken, ohne mir einzureden, ich hätte kein Recht dazu und ohne mich abzusichern durch Entschuldigungen und Rechtfertigungen.

„Es ist ganz einfach.
 Es ist ja da.
 Ich brauche es mir nur
 zu nehmen.“

GLL NEWS - DAS PROJEKT



Wir sind ein Projekt für Menschen, die

- Hilfe in einer Lebenskrise brauchen,
- Auswege aus Depression, Abhängigkeit, Angst oder Sinnkrisen suchen,
- unter Arbeitslosigkeit leiden und neu einsteigen wollen.

Wir arbeiten in einer Gruppe von acht bis zehn Frauen und Männern jeweils in der Zeit von Montag bis Freitag zwischen 9 bis 17 Uhr.

Wir sind ein gemeinnütziger Verein und werden aus Mitteln des Vorarlberger Sozialfonds finanziert. Den TeilnehmerInnen entstehen keine Kosten.

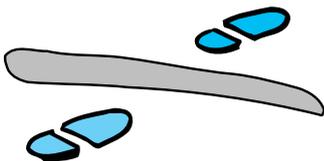
Therapeutisches Team:



Günther Grabner, Pädagoge, Sozialtherapeut

Reinhilde Kolb, Mal- und Gestaltungstherapeutin

Ferdinand Lerbscher, Mag. theol., Psychotherapeut, Dipl. Sozialarbeiter



Projekt Gemeinsam Leben Lernen

Seglerweg 14, 6972 Fußach, Telefon und Fax: 05578/760 73

Herzlich Willkommen!

Als neue Mitarbeiterin begrüßen wir Elisabeth Bitschnau ganz herzlich. Sie kümmert sich um die vielen organisatorischen Dinge im Büro, im Haus und überall.

Sie leitet die Suchtgruppe am Montag - sie ist die freundliche Stimme am Telefon.



Dank

Wir bedanken uns bei Herrn Rainer Nagel, (Werbeagentur Nagel) und Frau Birgit Hackspiel für die unentgeltliche Arbeit an den GLL NEWS. Bei der Hecht Druck, bedanken wir uns für das Entgegenkommen bei den Druckkosten.

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich:

Ferdinand Lerbscher, Günther Grabner

Redaktionelle Überarbeitung:

Birgit Hackspiel

Konzept und Gestaltung:

Werbeagentur Nagel, Höchst

Fotos: Nikolaus Walter, Projekt GLL

Druck: Hecht Druck, Hard