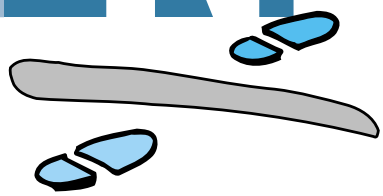
Projekt Gemeinsam Leben Lernen / Zentrum für Training und Therapie

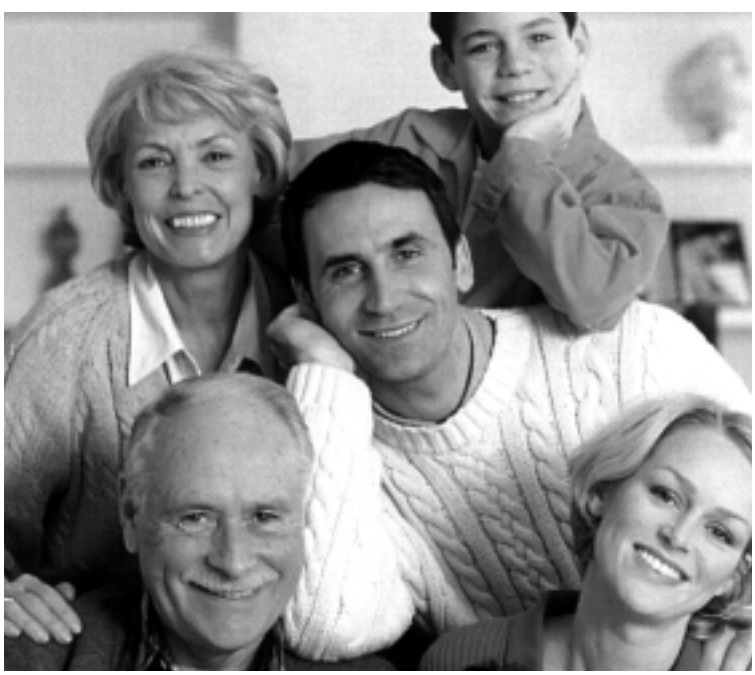
GLL NEWS

Nr 2 / Juli 2000



Der Mensch ist des Menschen beste Arznei

Nähe ist für Menschen ebenso unentbehrlich wie Essen, Trinken, Obdach und Sicherheit. Wenn dieses Grundbedürfnis missachtet wird, verschwindet es nicht einfach, sondern äußert sich in Symptomen.



Beschwerden und Symptome zeigen uns die Missachtung oder Vernachlässigung von Bedürfnissen. Manche Botschaften aus unserer Kindheit lassen unsere Seele verhungern. Leere, Sinnlosigkeit, Depressionen, Desillusionierung, der Verlust von Werten, die Sehnsucht nach persönlicher Erfüllung aber auch der Hunger nach Spiritualität spiegeln unter anderem den Verlust von Nähe.

Bann-Botschaften können sein:

Gib keine Nähe! (Es sei denn, du mußt.) Biete keine Nähe an und wenn doch, geh auf jeden Fall sparsam damit um.

Bitte nicht um Nähe! (Auch wenn du sie brauchst.) Sei nicht schwach und sei anderen keine Last.

Nimm keine Nähe an! (Auch wenn du gerne möchtest.) Sei vorsichtig und bleib auf jeden Fall unabhängig.

Lehne keine Nähe ab! (Auch wenn sie dir unangenehm ist) Wenn du ablehnst, wirst du abgelehnt. Dadurch geht die Fähigkeit “Nein” zu sagen verloren, auch wenn Nähe sich nicht richtig anfühlt.

Die Regulierung von Nähe und Distanz, also der Umgang mit Vertrauen und Abgrenzung sind zentrale Lebensthemen. Schließlich ist die Lebensqualität maßgeblich von der Fähigkeit bestimmt, Nähe zu anderen Menschen herzustellen, sie anzunehmen und zu regulieren.

Für uns, dem Team von GLL, liegt es deshalb nahe, in unserer therapeutischen Arbeit den Menschen mit der "Arznei Mensch" zusammenzubringen.

Liebe Leserin,
lieber Leser

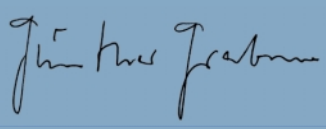
In der zweiten Nummer unserer GLL News geht es um Nähe. Unsere Ansätze, Erfahrungen und Gedanken zu diesem Thema wollten wir Ihnen näherbringen und haben gleich auch selbst gemerkt, dass Nähe ein ganz schön tollkühnes Unternehmen ist. Eben weil da sehr viel Behutsamkeit nötig ist, kommt schnell das Bedürfnis auf, sich zu bedecken. Aber nachdem wir Sie nah an unsere Arbeit herankommen lassen wollen, war schnell klar, dass wir Nähe nur offen handhaben können.

Zwei Mal im Jahr treffen wir uns mit George Rynick, dem ersten Schüler von Dan Casriel, Begründer des New-Identity-Process (NIP), bei Fortbildungs-Seminaren. Einen Teil unseres Interviews mit dem 72-Jährigen finden Sie in dieser Ausgabe.

Aussagen zu "Nähe-Erlebnissen" unserer Gäste haben wir einer Befragung entnommen, die im Rahmen einer Diplomarbeit über unser Projekt gemacht wurde. Die Beschreibungen von Bonding und Wasser-Shiatsu sollen Ihnen Einblicke geben, wie wir mit Nähe arbeiten.

"Der Mensch ist des Menschen beste Arznei". In diesem Sinne setzen wir uns dafür ein, dass das GLL-Trainings- und Therapiezentrum ein Ort ist, wo Menschen einander nahe sein können.

Mit besten Grüßen
Günther Grabner



Körperliche Nähe und emotionale Offenheit

Wenn Menschen sich mit dem Leben nicht verbunden wissen, sondern sich abgeschnitten empfinden, fühlen sie sich verloren. Der Therapie-Erfolg hängt wesentlich davon ab, ob eine tiefe innere Anbindung zum eigenen Selbst, zum Leben und zu den Menschen gelingt.

Körperliche Nähe bei gleichzeitiger emotionaler Offenheit schafft eine Verbindung zum Leben, zur Gruppe und zu sich selbst. Diese Beobachtung machte Dan Casriel schon als junger Militärarzt auf der japanischen Insel Okinawa im Zweiten Weltkrieg.

Die Mütter dort standen in besonders intensivem Körperkontakt mit ihren Kindern. Ihr Zusammenleben war von einem starken Zugehörigkeitsgefühl geprägt, soziale Ausgrenzung kannten sie nicht. Zurück in New York floss die Erkenntnis, dass Nähe ein menschliches Grundbedürfnis ist, in die Arbeit des Psychiaters und Therapeuten ein.

Abgeschnitten von sich selbst

"We are starved for intimacy", wir sind ausgehungert nach Nähe, so Casriels Überzeugung. Das elementare Bedürfnis nach Nähe läßt mit dem Aufkommen der Sexualität nicht nach und kann auch nicht durch sie ersetzt werden. Ohne Nähe im körperlichen und im übertragenen Sinn entsteht ein Zustand des Abgeschnitten-Seins – von sich selbst, den Menschen, der Umwelt und dem Leben.

Die ursprüngliche Erfahrung, in einer emotional schwierigen Situation allein gelassen worden zu sein, kann in der intensiven Umarmung während des Bonding (siehe rechte Seite) umgekehrt werden. Die enge Verbindung mit dem/der Bonding-Partner/in und den Therapeut-Innen bleibt unter allen Umständen bestehen. In dieser geschützten Atmosphäre können Gefühle ans Licht kommen, die im Hier und Jetzt entstehen.

Dabei entsteht Kontakt mit der eigenen Innenwelt. Der Umgang mit den Basisgefühlen Schmerz, Angst, Wut und Liebe/Freude kann neu erfahren, emotionale Wunden geheilt und Bedürfnisse neu wahrgenommen werden. Es wird direkt mit der Nähe-Distanz-Regulierung und den Störungen der Bindungsfähigkeit gearbeitet. Jirina Prekop hat diese Methode für die Arbeit mit Kindern weiterentwickelt.

Selbsterfahrung mit Nähe

Aus der Verbindung zum eigenen Leben wächst die Kraft für Veränderungen. Wenn Menschen mit ihren emotionalen Kräften in Berührung kommen, können sie sich an ihre ursprüngliche Berechtigung anschließen und mit ihren Emotionen und anderen Menschen verbunden ("gebondet") leben.

Wirkliches Nehmen - nicht geben, empfangen und sich abhängig machen - sondern richtig nehmen zu können, ist die Grundlage umfassender Gesundheit.

Casriels New Identity Prozess: Bonding und Einstellungsarbeit

Körperliche Nähe verbunden mit emotionaler Offenheit wird im Casriel-Prozess BONDING genannt. Bonding heißt halten und gehalten werden - geben und nehmen und annehmen können.

In einer intensiven Umarmung wird die Person aufgefordert, tief zu atmen, sich am anderen festzuhalten und auf das zu achten, was emotional mit ihr geschieht. Sie wird dann ermutigt, dem jeweils vorhandenen Gefühl Ausdruck zu geben. Dabei geht es nicht nur darum, verdrängte, "nicht erlaubte" Emotion wiederzuerleben, sondern auch darum, vegetative Überspannungen abzubauen.

Korrektur von Bannbotschaften

In der darauf folgenden Einstellungsarbeit kann herausgearbeitet werden, welche inneren Einstellungen verbieten beispielsweise Wut oder Angst zu äußern. Diese kognitive Arbeit, nämlich das Aussprechen von neuen Einstellungssätzen, wie etwa "ich brauche für Liebe nicht zu zahlen" oder "ich darf Nähe haben", können hindernde Bannbotschaften korrigieren.

Die Verbindung von Bonding und Einstellungsarbeit hat sich als sehr wirkungsvolle Therapiemethode erwiesen.

„Ich vertraue auf den Prozess“

Zwei Mal im Jahr treffen wir George Rynick bei sogenannten "Bonding-Seminaren" in der psychosomatischen Klinik in Grönenbach. Der 72-Jährige ist der erste ausgebildete Lehrtherapeut von Dan Casriel, dem Begründer des New-Identity-Prozess (NIP), und hat nach dem Tod Casriels die längste Erfahrung mit NIP. Er lebt und arbeitet in New York und gibt zwei Mal jährlich Fortbildungs-Seminare in Deutschland, Belgien und Italien.

GLL:
Was steckt hinter dem Begriff New Identity Process?

Georg Rynick:
Mein Lehrer Dan Casriel meinte, eigentlich müßte es "true identity process" heißen. Er machte nämlich die Erfahrung, dass viele Menschen sich durch den Prozess selbst entdecken. Casriel beleuchtet das Zusammenwirken von Gefühlen, Einstellungen und Verhalten.

GLL:
Für welche Menschen ist diese Therapie besonders geeignet?

Georg Rynick:
Vor allem Menschen, die kalt oder kühl erscheinen, in Wirklichkeit aber eine Menge zurückgehaltener und unterdrückter Gefühle haben, profitieren. NIP verändert die Haltung bei Menschen mit der Lebenseinstellung “Ich bin nicht wichtig", "Ich darf mich nicht zeigen und ausdrücken, denn wenn ich es doch tue, werde ich abgelehnt".
Heilsam ist dieser Prozess auch für jene, die Liebe nur mit Schuld- und Schamgefühlen nehmen können und gewöhnt sind, für Liebe kämpfen oder mit Anpassung zahlen zu müssen.
Die Therapie hilft daher Menschen mit psychosomatischen Beschwerden, neurotischen Störungen, depressiven Symptomen und Traumatisierungen.
Auch für Paare und Mutter-Kind-Gruppen ist NIP sehr geeignet.

GLL:
Was ist das Besondere an NIP?

Georg Rynick:
Beim Bonding werden körperliche Nähe und emotionale Offenheit zusammengeführt. Basisgefühle kommen zum vollen Ausdruck. Für Männer ist der Zugang zu Schmerz oft am schwierigsten, für die meisten Frauen ist Wut ein Tabu. Diese Art der therapeutischen Arbeit bietet viel Schutz durch die Therapeuten, durch den Bonding-Partner und durch die Gruppe. Jeder kommt in Kontakt mit seinen wirklichen Bedürfnissen. Die dadurch entstandene Kraft kann alte, nicht mehr tragfähigen Haltungen verändern und Verletzungen des inneren Kindes können heilen - eine lebensbejahende Einstellung und konstruktives Verhalten werden wieder möglich.
Manche Leute glauben, NIP sei ein Weg zum eigenen Abfallhaufen und stellen dann erstaunt fest, dass es eine Schatzsuche ist.

GLL:
Bonding und NIP - hat das Zukunft?

Georg Rynick (lacht):
Ich weiß es nicht. Ich vertraue auf den Prozess und arbeite dafür. Im Laufe meiner 25-jährigen Erfahrung habe ich tausende Menschen getroffen, die profitiert haben.

Bon-
ding öffnet den
Kanal zu den Gefühlen.
Mein erstes Bonding war eine
Reise ins Ich: Eine Reise in unbe-
kannte Tiefen und Gefühle, ungeahn-
tes Sterben und Geboren werden. - Ich
schrie, wie ich mich noch nie schrei-
en gehört hatte und war erstaunt über
meine Kraft. - Erschöpft umarmte ich
einen Menschen, den ich kaum kann-
te, voller Dankbarkeit und es
war gut so. Ich hatte mich
ins Leben geschrien.

*Zum
ersten Mal weinte ich
ganz bitterlich … Dann wur-
de ich in diesem Leid, diesem tie-
fen Schmerz, von der ganzen Gruppe
durch liebevolles Berühren aufgefan-
gen und getragen. Das war erlösend
und ich spürte ein wunderbares
Gefühl von Geborgenheit, star-
kem Verbunden-sein und
großer Vertrautheit.*

End-
lich konnte ich
schreien und meinen Ur-
Schmerz und meine Ur-Wut
in mir spüren! Es machte mich
schwindlig!... Die Umarmung
danach, das "Nehmen", das
Annehmen der Nähe konnte
ich auch immer besser
und immer länger
genießen.

„Ich merkte, wie meine Kraft wieder erwachte"

Aussagen unserer Gäste zum "Bonding" -

unter anderem aus der Diplomarbeit "Interdisziplinäre Kooperation von

Psychotherapie und Sozialarbeit " von Helga Maria Tschaikner.

*Es
passierte alles auf
solch eine klare, selbstver-
ständliche, gradlinige Weise,
daß meine namenlose Wut lang-
sam verflog. Dieses Schreien, ohne
Thema, ohne Vorstellung und
Führung, ließ in mir einen Schmerz
entstehen, den ich noch tage-, vor
allem nächtelang mitzog. Das
war unangenehm, aber
schlussendlich doch
heilsam.*

Auf
die Herausforde-
rung des Bondings freute
ich mich immer mehr. Ich
spürte zwar immer wieder meine
Angst vor dem Nichtwissen, was
kommt. Aber im Tun fühlte ich mich
ganz. Ich spürte immer wieder meine
Kraft, die wieder gelebt werden wollte.
Das Zulassen meiner Wut-Aggressions-
Kraft war ein heißes Thema! Diese als
gesund empfinden zu können, konnte ich
nur erfühlen und erfahren. Ich merkte,
wie meine Kraft wieder erwachte und
sich jetzt in mir ganz ausbreiten
darf. Ich lasse die "Tigerin" in
mir zu. Ich lasse die leben-
dige Frau, die Ganz-
heit, in mir zu.

Watsu - ein besonderes Erlebnis

Die traditionelle chinesische Massage-Technik Shiatsu ist die Grundlage des Watsu (Wasser-Shiatsu). Diese sanfte Therapie im 35 Grad warmen Wasser hilft Spannungen zu lösen, Ängste und Blockaden abzubauen - sich leicht zu fühlen. Tiefes körperliches und seelisches Loslassen wird möglich.

Alle 14 Tage, am Mittwoch Nachmittag, fahren wir in die benachbarte Schweiz, in das kleine Örtchen Wienacht im Appenzell. Dort erwartet uns die aquatische Körpertherapeutin Teresa in einem kleinen Hallenbad.

Mit tiefem Ein- und Ausatmen kommen wir zuerst einmal "richtig an" und lassen uns sozusagen im lauwarmen Wasser, in dem wir überall stehen können, nieder. Nach einigen Balance-Übungen fühlen wir uns recht schnell wohl in diesem Element und tun uns paarweise zusammen.

Wie "zu Hause"

Helene und ich sind uns in der gemeinsamen Therapie-Zeit schon etwas vertraut geworden und lassen uns heute miteinander auf die Übungen ein. Mit Hilfe von kleinen Luftkissen unter dem Nacken und den Knien zieht mich Helene ganz mühelos durchs Wasser, schiebt mich und dreht mich, während das Wasser sanft meinen Körper massiert. Die ruhigen, langsamen und behutsamen Bewegungen bewirken in mir das Gefühl des Getragenseins und mir scheint, als würde ich schwerelos im All schweben. Gleichzeitig spüre ich, wie mich das warme Wasser einhüllt. Ich kann mich der Führung meiner Partnerin gut anvertrauen und fühle mich ganz geborgen, angekommen, wie "zu Hause".

Leicht wie eine Feder

Meine Atmung wird ganz von selbst langsam und tief, ja friedlich. Helene unterstützt diesen Rhythmus durch feine und sanfte Armbewegungen. Nach einiger Zeit schiebt sie meinen Kopf auf ihre Schulter und schubst mich mit den Händen ganz leicht hin und her und auf und ab. Leicht wie eine Feder bewegt sich mein Körper beinahe wie von selbst - bin ich nun ein Fisch, oder eine treibende Qualle, oder eine wassertanzende Fee? - Jedenfalls erlebe ich eine Leichtigkeit, durch die ich immer mehr loslassen, mich überlassen, alles gut sein lassen kann.

Je mehr sich mein Körper entspannt und die Muskeln locker werden, desto besser gelingt mir auch das innere Loslassen und ich bin tief berührt von diesem unbeschreiblichen Urvertrauen und Glücksgefühl, das mein ganzes Sein erfaßt, jede Zelle, jede Pore durchflutet. Es ist einfach wunderbar, einmal so gar nichts tun zu müssen, sondern nur genießen zu dürfen.

Behutsam zieht Helene die Knierolle weg und ich gleite langsam mit den Füßen hinunter und stehe wieder auf festem Grund. Es kostet mich im Moment schon ein bißchen Überwindung, wieder ganz da zu sein und jetzt im Austausch die Rolle der Gebenden zu übernehmen. Aber auch dabei spüre ich ein angenehmes, wohliges Gefühl, wenn ich merke, wie sich Helene anvertrauen und dann ganz entspannen und genießen kann. Sie tut sich sonst nicht so leicht damit. Bei der Verabschiedung nach diesem Nachmittag sehe ich lauter entspannte, zufriedene, auch ein bißchen müde Gesichter.
Es ist jedesmal wieder ein außergewöhnliches Erlebnis, eine Reise zu sich selbst.

Dagmar

Wassershiatsu (Watsu)

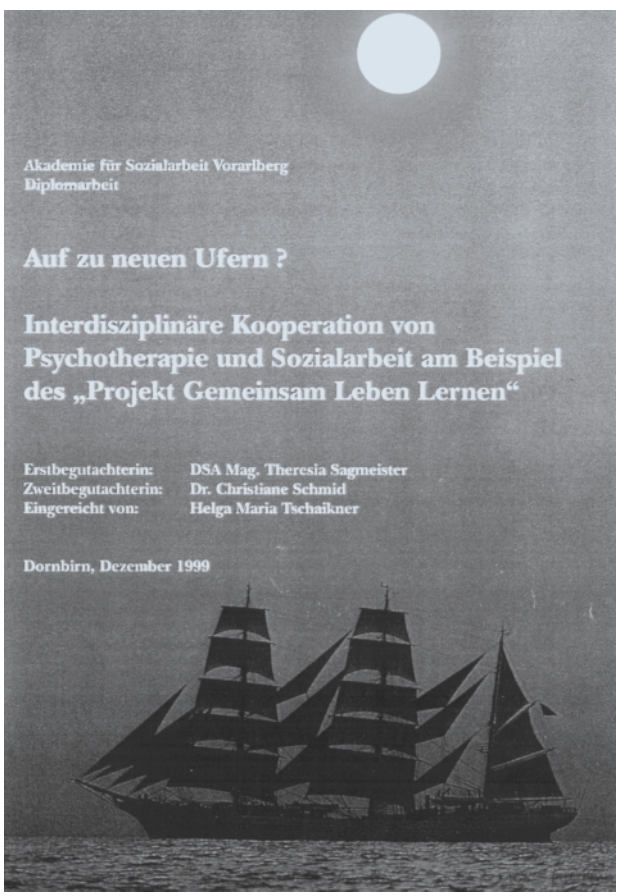
Die Arbeit im körperwarmen Wasser nutzt die natürliche Verbundenheit des Menschen mit dem Element Wasser. Watsu ist eine sanfte Therapie, die Körper, Geist und Seele entspannt. Die Muskeln entkrampfen sich, die Atmung wird vertieft, die tragende Kraft des Wassers entlastet die Gelenke und läßt sie leichter bewegen. Blockaden, Ängste, Stress können abgebaut oder aufgelöst werden. Aquatische Körperarbeit heißt Gefühlen Zeit und Raum zu geben.

Diplomarbeit

**Wir bedanken uns bei DSA Maria Helga Tschaikner für ihr großes Engagement bei ihrer Diplomarbeit über unsere Einrichtung.
Besonders aufschlussreich waren für uns die Befragungen von Gästen, die unsere Therapie bereits abgeschlossen hatten.**

Natürlich hat es uns sehr gefreut, dass unser Projekt in der Zusammenfassung als "Prototyp für eine Zukunftsvision von interdisziplinärer Kooperation von Therapie, Sozialarbeit und medizinischer Betreuung" bezeichnet wurde.

Liebe Maria, für Deine Arbeit als Sozialarbeiterin wünschen wir Dir viel Freude und Erfolg.



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

Reden wir doch einmal von der realistischsten Erfahrung, die RTL2-SeherInnen in letzter Zeit haben konnten.

Die Reality-Soapopera der Extraklasse stellt alles bisher Dagewesene in den "Gute Zeiten-Schlechte Zeiten"-Traumhochzeitschatten. Sie ist die Erfahrung von Nähe, Direktheit, Spontaneität und Autenthizität - kurz Reality schlechthin. "Big Brother".

Zehn Durchschnittstypen, rein in den Container, rund um die Uhr anstarren und gierig darauf warten, wer wen wann wegmobbt. Beobachten und dezimieren, wenn das nicht nah dran ist, dann sagen Sie mir, was Nähe ist!

*Oder ist Nähe das sinnlose Gesülze am Händi nebenan. Während ich genüßlich meinen Kaffee trinke, muß ich mir, ob ich will oder nicht, den höchstprivaten Schmarren irgendeines Händi-Exhibitionisten anhören. Das ist der Sitz in der ersten Reihe mit unverstellter Sicht auf den Laufsteg der Banalitäten in dem Sinn von `du Schatz, ich wird` mir jetzt gleich ein Himbeereis bestellen`.
Die Freizeit-Händianer martern Dich erbarmungslos mit Nähe, da saust der Tomahawk haarscharf und unverschämt nah an deinem Ohr vorbei.*

Oder loggen Sie sich doch mal ein in irgendeinen Chatroom und verabreden Sie sich mit Ihren virtuellen Freunden. Ihre Identität können Sie sich selbstverständlich <http://mäßig/> zusammenstellen.

Dann ist der Doppelklick, was in Urzeiten mal das Augenzwinkern war, und Sie verbringen die Nacht mit der Homepage Ihrer Frau, die Füße unter der warmen Decke, den Läptop auf den Knien. Nähe ist online-sein.

Günther Grabner

GLL NEWS - DAS PROJEKT

Wir sind ein Projekt für Menschen, die

- Hilfe aus 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

Mag. Ferdinand Lerbscher, Psychotherapeut, Diplomierter Sozialarbeiter

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

Wir freuen uns über die Zusammenarbeit mit

Teresa Zanoni, Lehrerin am Schweizer Institut für aquatische Körperarbeit

„Als diplomierte Atem- und Bewegungspädagogin ist die aquatische Körperarbeit eine Bereicherung meiner therapeutischen Einzel- und Gruppenarbeit“, erklärt Teresa Zanoni.
Diese spezielle Wasser-Therapie hat sie so sehr fasziniert, dass sie heute als Lehrerin für Wasser Shiatsu am Schweizer Institut für aquatische Körperarbeit tätig ist. „Im Wasser erlebe ich, wie Menschen unterschiedlichster Neigungen zur Ruhe kommen und Zugang zur eigenen Kraft und Freude finden“, so die IAKA anererkannte aquatische Körpertherapeutin.

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Ferdinand Lerbscher, Günther Grabner
Redaktionelle Überarbeitung: Birgit Hackspiel, Bregenz
Konzept und Gestaltung: Werbeagentur Nagel, Höchst
Fotos: Nikolaus Walter, Projekt GLL
Druck: Hecht Druck, Hard