

Natürlich sind wir auch im Netz. Unsere home-page ist unter www.projekt-gll.at zu finden

**Projekt Gemeinsam Leben Lernen
Tagestherapie im Sinne einer Lebensschule
für Menschen**

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

**Wir arbeiten in einer Gruppe von 12 Frauen
und Männern, jeweils in der Zeit von Mon-
tag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr.**



Therapeutisches Team (v.l.n.r.):

Ingrid Frank, Rhythmus und Trommeln

Mag. Ferdinand Lerbscher, Psychotherapeut,
Theologe, Diplomierter Sozialarbeiter

Angelika Maasch, Soziologin, Psychothera-
peutin, Rhythmustherapeutin (Taketina)

Reinhilde Kolb, Mal- und Gestaltungsthera-
peutin, Breema - Körperarbeit

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

Elisabeth Bitschnau, Administration,
Ausbildung in multimedialer Kunsttherapie

Natalie Rinner, Psychologin

**Wir freuen uns über die Zusammenarbeit
mit ...**

Ulrike Tschofen, verheiratet, 3 erwachsene
Kinder, Dipl.Sozialarbeiterin, Dipl. Ehe-Fam. und
Lebensberaterin, Systemische Familientherapeu-
tin, Supervisorin, Familien- und Organisationsauf-
stellerin, Lehrbeauftragte im ÖAGG - Sektion Fa-
milientherapie, Psychotherapeutin in freier Praxis
in Bregenz.

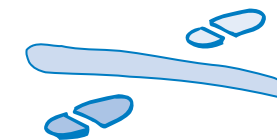


»Seit einigen Jahren arbeite ich mit dem Team
des Projekts Gemeinsam Leben Lernen zusammen
und mache in ca. sechswöchentlichen Abständen
einen Tag mit Aufstellungsarbeit für deren Gäste.
Ich freue mich immer auf diese Arbeit, weil ich
das Team sehr schätze, aber auch die Menschen,
die dort Leben Lernen unterstützen möchte in Ihrer
Entwicklung und in der Versöhnung mit ihrer Ge-
schichte.«

Impressum:

Redaktion: Angelika Maasch, Natalie Rinner, Ferdinand Lerbscher;
Konzept und Gestaltung: Werbeagentur Nagel, Höchst;
Fotos: Projekt GLL; Druck: Hecht Druck, Hard

GLL News



Ausgabe Nr. 5
Juli 2005

Projekt Gemeinsam Leben Lernen

Zentrum für Training und Therapie

Bindung und Lösung





Liebe Leserin, lieber Leser

Bindung und Lösung: unter diesem Thema steht die neue Ausgabe der GLL-News.

Wir alle finden uns in unserem Leben in heilsamen und in kränkenden Bindungen. Bindung an Menschen, an Systeme, an Umstände, an Beziehungsmuster, an innere oder äußere Haltungen, an Glaubenssätze usw. Lösung ist ein lebendiger und lebenslanger Prozess, uns aus dem, was gesundes Wachstum hindert, heraus zu entwickeln.

Als wesentlichen Bestandteil unserer Arbeit stellen wir Ihnen Bindungstherapie vor, die unseren Gästen dient, Vertrauen ins Leben und in sich selbst zu haben. Taketina-Rhythmotherapie ist als Methode neu im Projekt und eine spielerische Möglichkeit, sich von eingefleischten körperlichen, emotionalen und mentalen Mustern zu lösen.

Beim Projekt Interkulturelles Lernen geht es darum, sich für eine Weile aus dem vertrauten sozialen Zusammenhang zu lösen, um in die Lebenswelt von anderen Menschen einzutreten und so neue Perspektiven dazu zu gewinnen.

Vertrauen und sichere Bindung entstehen in einem strukturierenden und liebevollen Umfeld.

So gut wir es vermögen, schaffen wir dieses Umfeld gemeinsam mit unseren Gästen jeden Tag neu.

Mit besten Grüßen
Angelika Maasch

Gerüstet für das Leben?

Fällt es Ihnen leicht, sich anderen Menschen zu öffnen? Oder haben Sie Angst vor Nähe und gehen schnell auf Distanz? Können Sie über Ihre Gefühle sprechen, oder machen sie lieber alles mit sich selbst aus? Die Art und Weise, wie sie Bindungen zu anderen gestalten, sagt viel über Ihre frühe Kindheit und Ihr psychisches Befinden aus.

Eigentlich sind die Erkenntnisse der Bindungsforschung relativ alt und dennoch wurden sie erst in den letzten Jahren für die Psychotherapie neu entdeckt:

„Eine sichere Bindung bildet die Grundlage für eine spätere kompetente Lebensbewältigung, insbesondere in Bezug auf die soziale Kompetenz. Zusätzlich wirkt die Bindungssicherheit als Schutzfaktor gegen die negativen Auswirkungen späterer Belastungen.“

„Eine unsichere Bindung aber führt zu innerem Stress, Angst, Rückzug, Gleichgültigkeit, Distanziertheit, Aggression und psychosomatischen Erkrankungen.“

Bindungssicherheit durch Feinfühligkeit

Welches Bindungsmuster ein Mensch entwickelt, das zeigen mehrere Studien, hängt eindeutig von der Feinfühligkeit der ersten Bezugspersonen ab. Das Konzept der Feinfühligkeit meint die Fähigkeit der Mutter, gegenüber den Signalen des Kindes aufmerksam zu sein, sie richtig zu verstehen, angemessen und rechtzeitig zu reagieren, Unterstützung zu geben und sich über das, was in einer Beziehung wichtig ist, auszutauschen. Durch die mütterliche Feinfühligkeit entsteht also Bindung und Sicherheit. Die des Vaters ist für ein anderes Verhaltenssystem verantwortlich: für die Entwicklung von Autonomie und Exploration. Durch seine „Spielfeinfühligkeit“ öffnet er dem Kind das Tor zur Welt.

Therapie für Mütter hilft vor allem den Kindern

Welcher Typ von Bindung entsteht, lässt sich nicht nur mit dem Umgang der Eltern mit dem Kind vorhersagen, sondern auch daraus, wie die Mutter über eigene Kindheit und über ihr Verhältnis zu ihrer Mutter spricht. Entscheidend ist nicht, was sie erlebte, sondern welche Geschichte von ihrem Leben sie in ihrem Kopf hat: Welches innere „Arbeitsmodell“ sie hat.

Dieses Modell gibt sie mit größter Wahrscheinlichkeit an ihr Kind weiter. So haben etwa 80 % der sicher gebundenen Mütter sicher gebundene Kinder.

Was ist Bindung?

Bindung ist die tiefe und andauernde Verbindung, die in den ersten Lebensjahren zwischen dem Kind und den versorgenden Erwachsenen aufgebaut wird. Sie prägt jede Komponente des menschlichen Daseins: Geist, Körper, Emotionen, Beziehungen und Werte. Bindung ist nicht etwas, was Eltern an ihren Kindern „tun“ oder was sie „machen“ – es ist eher etwas, das Kinder und Eltern zusammen „kreieren“ in einer auf Gegenseitigkeit beruhenden Beziehung. Bindung ist ein urmenschliches Bedürfnis, das in Millionen von Jahren der Evolution verwurzelt ist und ein gesundes Leben in sozialen Beziehungen erst möglich macht.



Eine Veränderung dieses inneren Modells ist möglich. Es gibt so etwas wie eine „erlernte Sicherheit“. Dabei sind gruppentherapeutische psychodynamische Therapieformen am wirkungsvollsten, da sie eine korrigierende Erfahrung auf emotionaler Ebene ermöglichen. Die Auseinandersetzung mit der Andersartigkeit der anderen Gruppenmitglieder und der Therapeuten kann zu einer Rekonstruktion des eigenen inneren Modells führen.

Die Therapie im Projekt Gemeinsam Leben Lernen beruht auf den Erkenntnissen der Bindungstheorie und will daher für unsere Gäste eine „sichere Basis“ bilden und ein Ort der „mütterlichen und väterlichen Feinfühligkeit“ sein.

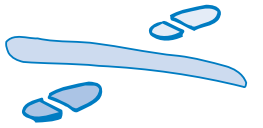
So kann es möglich werden, dass unsere Gäste:

- ein neues Bild von sich selbst als liebenswertem Menschen entwickeln,
- innere und äußere „Stimmigkeiten“ (Kongruenz) und
- vor allem negative Erinnerungen und Gefühle über Bindungspersonen integrieren können,
- neugierig werden auf das Leben und anstrengenswerte Ziele entwickeln.

Bindungsstile

Bindungsstile der Kinder lassen sich schon früh in einer experimentellen Situation, der sogenannten „fremden Situation“ erkennen, in der sie von der Mutter getrennt werden. In zahlreichen Studien kristallisierten sich dabei folgende Muster heraus:

- **„Sicher gebundene Kinder“** werden traurig, lassen sich aber von der Mutter auf den Arm nehmen und trösten, wenn diese zurückkommt, um danach wieder zufrieden spielen zu können. Die Mutter ist dem Kind zugewandt und geht auf es ein.
- In anderen Fällen wirken die Mütter verunsichert, sind mal feinfühlig, mal aufdringlich, wollen das Kind bei sich haben oder schicken es weg – ohne für das Kind erkennbare Struktur. Die Folge: Eine **„unsicher – ambivalente Bindung“** entsteht. Das Kind steht unter Spannung, ob es die Mutter erreichen kann. Zuweilen hängt es an ihr und lässt sich doch nicht beruhigen. Manche dieser Kinder werden fordernd – aggressiv, andere resigniert – passiv.
- Weist die Mutter die Sehnsucht des Kindes nach Nähe und Trost zurück, entsteht eine **„unsicher – vermeidende Bindung“**. Das Kind nimmt kaum Kontakt zur Mutter auf und spielt alleine. Es lernt, dass es mit seinen schwierigen Gefühlen zu niemandem hingehen kann. Die Mütter dieser Kinder drängen sich auf, unterbrechen die Kinder in ihrem Spiel oder stimulieren sie zu viel. So kann das Kind sein Bedürfnis nach Nähe und Abstand nicht selbst regulieren. Solche Kinder erscheinen äußerlich ruhig, misst man jedoch ihre Stresshormone, sieht man eine große innere Anspannung. Als Erwachsene sind sie leicht pseudo-unabhängig, nach außen stark, im Inneren hilflos.
- Bei der **„desorganisierten“** Bindung verhalten sich die Kinder unerwartet und bizarr. Sie schreien, wenn die Mutter nach der Trennung in den Raum zurückkommt. Manchmal sieht man sie plötzlich in einer Bewegung erstarren, sich steif auf den Boden legen oder unverhofft anklammern. Solchen Kindern fehlt die Fähigkeit, ihre Gefühle zu handhaben. Sie stecken in Ärger, Angst oder Hilflosigkeit fest. In der Schule fallen sie später als aggressiv und unberechenbar auf.



Taketina-Rhythmustherapie

Rhythmustherapie ermöglicht eine ganz elementare Erfahrung: Gebunden zu sein, ohne festgebunden zu werden, frei zu sein, ohne den Boden unter den Füßen zu verlieren. Diese elementare Erfahrung erlaubt es, Ängste, Versagensgefühle, Peinlichkeiten in einem durch liebevolle Achtsamkeit geprägten Gruppenklima in ermutigende lustvolle Erfahrungen umzuwandeln.

tungsdruck starr und unbeweglich zu werden. So wird Selbstregulierung gefördert, das Vertrauen in den eigenen Körper wächst, die Suche nach eigenen inneren Bildern wird angeregt und der innere Beobachter, der wahrnimmt, ohne zu werten und ohne von Gefühlen überschwemmt zu werden, kann erwachen.

Bindung und Lösung

Die Entdeckung dessen, was zwischen Längeweile und Stress liegt, ist heilsam, nämlich: Ich kann mich tragen lassen und bin selbständig. Rhythmustherapie wirkt auf der körperlichen Ebene lösend durch die ständige Bewegung, die durch die Stimme, den Gesang, die Musik und

„Die Rhythmen bilden die Seele unseres Lebens. Jede Zelle in meinem Körper hat ihren Rhythmus und ihre Schwingung. Und genau da ist meine Quelle und der Ort, wo ich herkomme.“
(Trommler aus Ghana)

durch die Grundpulsation getragen wird. Jahrelange Verkrampfungen, die dem Zusammenhalten dienen, können sich lösen und der Körper kann sich umstrukturieren. Auf der psychischen Ebene können alte Muster und Reflexe aufgelöst und durch Differenziertheit und Flexibilität ersetzt werden. Wenn in den Füßen ein Zyklus von drei und gleichzeitig in den Händen ein Zyklus von 4

Schlägen sein kann, kann die Ahnung aufkommen, dass ich gleichzeitig stark und schwach, froh und traurig, mutig und voller Angst sein kann. Während die Teilnehmer zunehmend ihren Boden finden, können sie in der Gegenwart und bei sich, ihrem Körper und ihren Gefühlen ankommen. Eine Welt ohne „perfekt“ und „falsch“, Fehler dürfen sein und es gibt viel Zeit. Durch

gezielte rhythmische Konfrontation werden die Teilnehmer dazu gebracht, aus dem Rhythmus zu fallen, während gleichzeitig der Grundrhythmus trägt und sich jeder seine Zeit nehmen kann, um wieder in den Rhythmus zu finden. So entsteht ein ständiges Spiel zwischen Chaos und Ordnung und das Vertrauen in das eigene rhythmische Körperwissen wächst.

Freiheit innerhalb der Struktur

Taketina ist klar strukturiert: Die Teilnehmer bilden einen Kreis, in der Mitte spielt der Therapeut eine Basstrommel oder den Berimbao, einen Musikbogen aus Brasilien. Die Körper werden mehr und mehr zum eigenen Instrument: Sprechen, Schritte, Klatschen und Singen bewegen sich zunehmend in unterschiedlichen rhythmischen Ebenen. Dabei wirkt die Kreisform an sich zentrierend auf jeden Einzelnen. Die gemeinsame Bewegung in Körper und Stimme berührt Gefühle der Verbundenheit und des Getragen-Seins. Die Teilnehmer sind frei zu entscheiden, welche rhythmischen Angebote des Therapeuten sie wann annehmen. Wer zu Unterforderung neigt, kann wahrnehmen, wie er es anstellt, sich zu langweilen und die Zeit zu vertreiben anstatt sie zu genießen. Wer sich gewohnheitsmäßig überfordert, kann die bevorzugten Methoden, sich zu stressen, bewusst körperlich erleben und loslassen.

Eine Reise ins innerste Selbst

Die Teilnehmer lernen, sich vom Rhythmus bewegen zu lassen, die Spannung des Wartens zu genießen, anstatt vor Anspannung und Leis-



Ich und Du

Ein weiterer Bereich in der Rhythmustherapie ist das Wachsen der bewussten Wahrnehmung nach innen und nach außen. Wie kann ich bei meinem Rhythmus bleiben und gleichzeitig mein Gegenüber oder den ganzen Kreis wahrnehmen? Nicht entweder Ich oder Du, sondern Ich und Du, jeder in seiner Eigenart. So ist es möglich, auf spielerische Weise zu lernen, in Beziehung zu sein, ohne zu verschmelzen und sich aufzugeben oder zu erstarren.

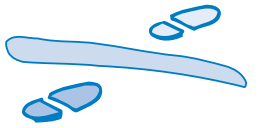
Im PGLL erfreuen sich die Gäste in der Regel alle zwei Wochen zwei Stunden lang an Taketina. Hin und wieder findet eine Rhythmustherapie-Intensivwoche statt.

„Taketina-Rhythmustherapie ist die Integration von Taketina (Rhythmischer Körperarbeit) mit Humanistischer Psychotherapie.

Humanistische Psychotherapie sieht in jedem Menschen ein Potenzial zum vollen Menschsein und ist gegenwarts-, körper- und wesensorientierte tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie.

Taketina ist der von Reinhard Flatischler entwickelte „Weg zum rhythmischen Bewusstsein“.

(W. Büntig)



Interkulturelles Lernen

Binden und Lösen – das Thema dieser Ausgabe der GLL-News führt uns auch zu einem wesentlichen Inhalt von Psychotherapie: Abschied bzw. Loslassen. Nach dem Abschied aus der Therapie planen wir für unsere Gäste ein speziell abgestimmtes Nachbetreuungsangebot, genannt „Projekt Interkulturelles Lernen“.

Vom Nehmen zum Geben

In der Therapie haben unsere Gäste gelernt, menschliche Zuwendung, soziales Feedback und sich selbst anzunehmen. Im Sinne der Bindungstherapie bezeichnen wir dieses „nehmen können“ als „Nachnähren“. Nach Abschluss der Therapie ist es an der Zeit, diese Fähigkeiten einzusetzen und weiterzugeben. Das Erlernte können manche jeden Tag, z.B. in der Familie, mit dem Partner, den Kindern oder in der Arbeitsstelle umsetzen. Andere, vor allem unsere jungen Gäste, haben weniger Möglichkeit, vom „Nehmen“ ins „Geben“ zu kommen. Für diese haben wir das Projekt Interkulturelles Lernen konzipiert.

Mitarbeit in einem Sozialprojekt

Als Anschlussmaßnahme an die Psychotherapie bekommen sie die Möglichkeit, für ein Jahr in einem Sozialprojekt mitzuarbeiten. Dadurch sollen die Therapieerfolge gefestigt, die weitere Persönlichkeitsentwicklung gefördert und das individuelle Ressourcenbewusstsein gestärkt werden. Gegenseitiges Lernen und interkultureller Austausch stehen im Mittelpunkt dieser Lebenserfahrung. Für die Umsetzung haben wir verschiedene Varianten vorgesehen. Einerseits gibt es die Möglichkeit, sich im Rahmen eines freiwilligen sozialen Jahres in Zusammenarbeit mit Sozialeinrichtungen des Landes z.B. für alte Menschen oder für Menschen mit Behinderung einzusetzen. Auch dort findet ein

Austausch zwischen verschiedenen Kulturen statt. Andererseits fördern wir auch Auslandseinsätze.

Freiwilligendienst in Europa und Indien

Die Erfahrung, in einem fremden Land zu leben, eine andere Kultur und Lebensweise kennen zu lernen und dort einen sozialen Einsatz zu leisten, kann den Horizont für das Leben in Vorarlberg erweitern. Bereits im Juni sind zwei unserer ehemaligen Gäste nach Indien gereist, um dort in einem Entwicklungshilfeprojekt zusammen mit der lokalen Bevölkerung an einer Verbesserung der Lebenssituation zu arbeiten.

Unterstützung sozialen Engagements

Die Bereitschaft von Menschen, sich sozial zu engagieren, wollen wir fördern. Je nach Möglichkeit wird ein Teil der Kosten für das Projekt Interkulturelles Lernen von den Teilnehmern selbst bezahlt. In den meisten Fällen müssen wir allerdings auf unser Spendenkonto zurückgreifen. Über jede Unterstützung, sei es finanziell, ideell oder vielleicht in Form einer Zusammenarbeit freuen wir uns.

Evaluation

Seit nunmehr fünf Jahren lassen wir unser Projekt durch ein umfangreiches Qualitätssicherungsprogramm begleiten. Ein wesentlicher Teil dieser Evaluation ist die Einjahreskatamnese, mit der wir erheben, wie es unseren ehemaligen Gästen ein Jahr nach Beendigung der Therapie geht. Dadurch ist es möglich, volkswirtschaftliche Auswirkungen des Projektes zu untersuchen und zu dokumentieren. Hier stellen wir einige Ergebnisse der Kosten-Nutzen-Analyse unserer Therapie vor.

Datenbasis

Die Rechnung basiert auf Schätzwerten der ökonomischen Leistung unserer Gäste, Berechnungen der empirisch ermittelten Effektivität unserer Therapie und den Gesamtkosten einer durchschnittlichen Behandlung.

Therapie zahlt sich aus.

Unter Annahme einer Wirkungsdauer der Behandlung von einem Jahr, berechnet sich der ökonomische Nutzen der Therapie auf 9.955 Euro pro Gast. Wenn wir von zwei Jahren Wirkungsdauer ausgehen, liegt der Gesamtnutzen für berufstätige Gäste schon bei 38.163 Euro.

Weniger Gesundheitsdienstleistungen beansprucht

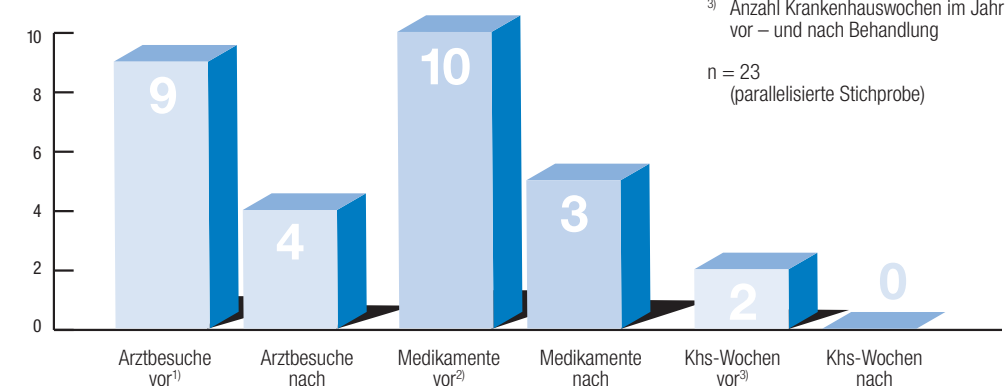
Zu Beginn der Therapie und ein Jahr nach Therapieende schätzen unsere Gäste ein, wie viele Arztbesuche, ärztlich verordnete Medikamentenpackungen und wie viele Krankenhaus-Wochen sie in den letzten 12 Monaten in Anspruch genommen haben.

Für die 23 untersuchten Gäste sind die Ergebnisse in der Grafik veranschaulicht.

Es wird deutlich, dass entsprechende Kosten für medizinische Leistungen um mehr als die Hälfte verringert werden. Verglichen wurden jeweils die 12 Monate vor und nach der Therapie.

„In Anbetracht dieser Evaluationsergebnisse darf das tagesklinische Psychotherapiekonzept des Projektes eindeutig als zukunftsweisend angesehen werden.“, mit dieser Feststellung schließt Dr. Bantelmann (Klinik- und Praxisberatung) den Evaluationsbericht 2004 ab.

Verringerung kostenverursachender Inanspruchnahmen im Jahr vor – und im Jahr nach der Therapie.



Rückblick 2004

- Im letzten Jahr haben wir 12 Frauen und 7 Männer neu in die Tagestherapie aufgenommen und 11 aus dem Vorjahr weiter begleitet.
- Wir haben 202 Stunden Beratungsgespräche geführt mit Menschen, die sich um Hilfe und Orientierungsgespräche gewandt haben.
- Weiters haben wir 962 Stunden ambulante Krisenintervention und Therapie geleistet.

Wir waren damit manchmal über unsere „guten Grenzen“ hinaus ausgelastet, so dass manche längere Zeit auf einen Therapieplatz warten mussten.

Es zeichnetet sich ein Trend ab, der sich auch im heurigen Jahr noch verstärkt: Unsere Klienten werden immer jünger, so dass wir bereits Anfragen von 16jährigen haben.

Als Themen stehen Persönlichkeits-Entwicklungsstörungen, Angststörungen, Missbrauch, Bindungsstörungen und Abhängigkeiten im Vordergrund.

Unsere fortlaufende Evaluation haben wir weiter ausgebaut, um noch mehr Daten zu unserer Therapiequalität zu sammeln und zu evaluieren.

Unser Mitarbeiter und Mitbegründer des Projekts GLL, Herr Günther Grabner, hat sich entschieden, nochmals in sein angestammtes Berufsfeld, die Schule, zu wechseln. Die ehemaligen Gäste und die MitarbeiterInnen haben ihn in einer sehr herzlichen Feier verabschiedet und ihm gedankt.

Der Übergang war schwierig.

Wir haben in Frau Angelika Maasch eine neue Kollegin gefunden, die 14 Jahre als leitende Therapeutin in der Fachklinik Heiligenfeld gearbeitet und viel Erfahrung und Kompetenz im Bereich der psychiatrischen Rehabilitation mitgebracht hat.