

GILL News

Ausgabe Nr. 10 | Juni 2011

Projekt Gemeinsam Leben Lernen

Zentrum für Training und Therapie

mein Platz im Leben

*Aufstellungsarbeit
Sicherer Ort
Jahresbericht
Steinbildhauen*



Editorial



Liebe Leserin,
lieber Leser!

Es scheint ja so selbstverständlich, dass wir unseren Platz im Leben einnehmen und dass uns dieser zugeteilt ist. Wenn wir bewusst darauf schauen, erkennen wir, wie und was wir zu unserem Glück beziehungsweise Unglück beitragen. Übernehme ich die Verantwortung für mein Leben oder mache ich meine Familie, meine Umgebung dafür verantwortlich?

Die Aufstellungsarbeit ist für uns im GLL ein wichtiger Teil unserer therapeutischen Arbeit. Darin werden Beziehungsgefüge, Dynamiken und die damit verbundenen Auswirkungen sichtbar und erlebbar. Sie geben Hinweise auf Lösungsschritte und damit Chancen zum Freiwerden von alten Verstrickungen und Verletzungen. So kann der „gute Platz“ in der eigenen Familie gefunden werden und ich kann meinen Platz im Leben nehmen und einnehmen. Dies ermöglicht mir und fordert mich zugleich auf, in Verbundenheit mit mir und meiner Umwelt frei und selbstbestimmt zu handeln. Indem ich achtsam bleibe, meine Bedürfnisse ernst nehme und meine Vergangenheit und mein Sosein bejahe, übernehme ich die Verantwortung für mein Leben, bin mitgestaltend an meinem Heilungsweg und Glück.

Wir wünschen Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser eine interessante Begegnung mit dem Projekt Gemeinsam Leben Lernen und Freude beim Erforschen des eigenen guten Platzes.

Mit besten Grüßen

Eefriede Kimp-Rand

Meinen (guten) Platz im Leben ein-nehmen.

Es gibt ja das bekannte Sprichwort: „Der Mensch ist seines eigenen Glückes Schmied“ – und man möchte hinzufügen: „Auch seines eigenen Unglückes!“ Das mag schwer verständlich oder sogar zynisch klingen für Menschen, die es immer schon schwer hatten. Die keinen „sicheren Ort“ in sich tragen, oder immer wieder in ihrem Menschsein verletzt wurden, sodass sie nicht mehr glauben können an dieses Glück, das sie selber „schmieden“ sollen.

Und dennoch ist es auf dem Weg zu meinem „guten Platz“ in meinem Leben der entscheidende Augenblick, wenn ich in mir deutlich spüre: „Ich allein bin zuständig für mein Leben!“



Manche nennen diese Erfahrung den „Augenblick des Erwachens!“, der Nüchternheit oder des Ausstiegs aus der Opferrolle. Im Familienstellen erleben wir das oft in der Form, dass jemand seinen Eltern sagen kann: „Was ich von euch bekommen habe genügt – den Rest werde ich selber ergänzen!“ An dieser Stelle verzichten wir auf den (berechtigten!) Wunsch, alles von den Eltern geschenkt zu bekommen und anerkennen die Realität, dass sie vielleicht selber nicht genug von dem hatten, was ich eigentlich von ihnen gebraucht hätte. Nun beginnt der lange Weg der eigenen Entwicklungs- und schlussendlich der eigenen Heilungsarbeit. Ich werde lernen, mir selber liebende Mutter und guter Vater zu sein – mich selber in meinem Sosein zu bejahen und mich selber in meinem Wachstum zu führen.



Es ist also nie zu spät, ein glückliches inneres Kind zu haben!

In unserer Arbeit im GLL schließen wir uns immer wieder an die gesunden „Basiseinstellungen“ an, die ein Kind ganz automatisch verinnerlicht – wenn es gut läuft in seiner Kindheit. Wir stellen uns ganz bewusst an den „Sicheren Ort“ dieser inneren Haltungen und entscheiden uns nun als Erwachsene, von diesem Standpunkt aus uns selber, die anderen und die Welt zu sehen.

So gesehen heilen wir unser Leben in einer selbstverantworteten und selbstgestalteten Entwicklungsarbeit selbst – sind unseres Glückes Schmied – um dann schlussendlich aber doch wieder zu erkennen, dass wir das alles geschenkt bekommen haben.

So sind wir dann an unserem guten Platz im Leben angekommen und können ihn auch ganz einnehmen, ganz nehmen. Dann verstehen wir in dem Grundgefühl des Uns-selbst-anvertraut-Seins, was uns die Weisen von weither zurufen:

“Trinke das Wasser aus deinem eigenen Brunnen!”

Eine gesunde funktionale Familie vermittelt ihren Kindern, wie man normale menschliche Bedürfnisse befriedigt. Sie werden angehalten, ihre Gefühle und Bedürfnisse zu spüren und anderen mitzuteilen. Sie lernen, wie man diese Bedürfnisse durch angemessenes Verhalten, in Absprache mit anderen, befriedigt. Dazu ist es notwendig, dass das Kind bestimmte Basiseinstellungen durch die „Erlaubnis“ der Eltern verinnerlicht.

Diese Erlaubnissätze werden als innere Botschaften verankert und sollten einem emotional gesunden Menschen zur Verfügung stehen:

- *Ich darf leben.*
- *Ich habe ein Recht auf meine Gefühle und Bedürfnisse.*
- *Ich habe ein Recht auf mich selber – ich bin ich.*
- *Ich bin liebenswert.*
- *Ich bin gut genug, auch wenn ich Fehler mache.*
- *Ich brauche nicht perfekt sein, ich darf aus Fehlern lernen.*
- *Ich brauche für Beziehungen keinen Preis zu bezahlen.*

Aufstellungsarbeit

Seit 10 Jahren unterstützt die erfahrene Systemaufstellerin Frau Ulrike Tschofen unser Projekt, indem sie ca. alle sechs Wochen einen ganzen Tag lang mit unseren Klienten Aufstellungen macht. Wir alle profitieren sehr von ihrer Arbeit. GLL-News befragte sie dazu.

GLL: Ulrike, Du arbeitest seit 20 Jahren hauptsächlich mit Aufstellungen. Was gefällt Dir so gut an dieser Arbeit?

Ulrike Tschofen: Man kommt mit dieser Methode schneller auf eine Ebene, die man erst in vielen Therapiestunden erreichen würde. Es ist beeindruckend, wie sich allmählich ein Problembild in ein Lösungsbild verwandelt, obwohl die Stellvertreter in den Rollen wenig bis keine Vorkenntnisse über das reale System haben.

GLL: Mit welchen Arten von Aufstellungen arbeitest Du?

Ulrike Tschofen: Ich arbeite viel mit Familienaufstellungen, aber auch mit Organisationsaufstellungen und mit Systemischen Strukturaufstellungen. Bei der Organisationsaufstellung werden Unternehmensthemen bzw. Konflikte in einer Organisation oder Firma aufgestellt und Lösungen gesucht. Dabei gibt es keine therapeutische Zielsetzung. Bei den Strukturaufstellungen wird meist mit abstrakten Elementen gearbeitet. So werden z.B. Ziele, Hindernisse, Ressourcen, das innere Kind, Körperorgane, aber auch Gegenstände aufgestellt.

GLL: Was ist das Ziel einer Familienaufstellung?

Ulrike Tschofen: Ziel dieser Aufstellungen ist es, einen guten Platz in der eigenen Familie zu finden, Kraft daraus zu schöpfen und damit eine gute Basis für ein freies und gesundes Le-



ben zu schaffen. Das Ziel einer Aufstellung kann auch bedeuten, frei zu werden von belastenden Symptomen oder von persönlichen Konflikten, damit eine sinnvolle Kommunikation zwischen den Familienmitgliedern möglich wird. Manchmal geht es auch darum, alte Lasten und Belastungen aus der Familie loszulassen. Wir Menschen sind unser ganzes Leben an unsere Familie gebunden, aber wir können erwachsen werden und frei für unser eigenes Leben. Die Bindung, die Treue und das Gewissen eines Kindes, insbesondere an seine Eltern, erzeugen oft bis ins Erwachsenenleben hinein Dynamiken, die belastend und konfliktvoll sein können. Das kann Menschen an ihre Belastbarkeitsgrenzen führen, sogar in Krankheit und seelische Not.

GLL: Braucht es für die Aufstellung eine Vorbereitung durch den Klienten?

Ulrike Tschofen: Es ist hilfreich, wenn der Aufstellende sich im eigenen Familienstammbaum auskennt und

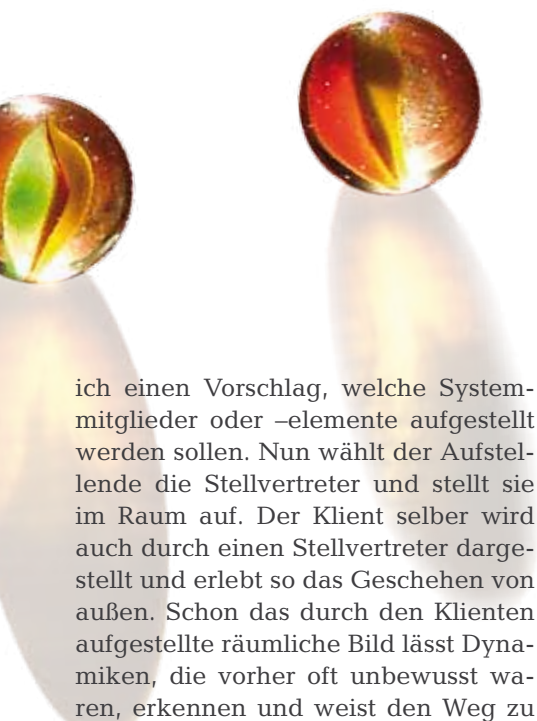
Informationen hat über Krankheiten, frühe Tode, schwere Schicksale und Straftaten im Familiensystem, auch wenn das schon über mehrere Generationen zurückliegt.

GLL: Welche Themen bearbeitest Du in einer Aufstellung?

Ulrike Tschofen: Die Themen sind recht vielfältig; es geht um Konflikte in der Herkunftsfamilie oder im Gegenwartssystem, persönliche Themen aus der aktuellen Lebenssituation aber auch um Entscheidungsprobleme und Themen, die den Arbeitsplatz betreffen.

GLL: Wie gehst Du vor, was ist der Ablauf bei so einer Aufstellung?

Ulrike Tschofen: Erst einmal erarbeite ich mit dem Klienten in einem Gespräch sein Anliegen und Ziel der Aufstellung, und daraus ergibt sich die Art der Aufstellung. Dann mache



ich einen Vorschlag, welche Systemmitglieder oder –elemente aufgestellt werden sollen. Nun wählt der Aufstellende die Stellvertreter und stellt sie im Raum auf. Der Klient selber wird auch durch einen Stellvertreter dargestellt und erlebt so das Geschehen von außen. Schon das durch den Klienten aufgestellte räumliche Bild lässt Dynamiken, die vorher oft unbewusst waren, erkennen und weist den Weg zu möglichen Lösungen. Die Stellvertreter werden gebeten, ihre Körperempfindungen wahrzunehmen und auch Gefühle gegenüber anderen Familienmitgliedern (Nähe und Distanz) zu benennen. Plötzliche Impulse, wie z.B. die Position im System räumlich verändern zu wollen, können auftreten. Auch unerwartete Gedankengänge in Bezug auf das aufgestellte System passieren bei den Stellvertretern oder sie stellen fest, dass jemand fehlt. Emotionen wie Ärger, Unruhe, Angst, Erleichterung, Erwartungen, Last, Trauer usw. zeigen sich. Das Lösungsbild kann neue Einsichten bringen und die

körperliche Erfahrung während des Aufstellungsprozesses und der neue Platz, den der Klient jetzt selber einnimmt, gehen ins Innere und können sich im praktischen Leben allmählich entfalten.

GLL: Muss der Klient gar nichts tun?

Ulrike Tschofen: Aufstellungen sind Chancen und zeigen oft einfache Lösungsmöglichkeiten auf. Der Klient hat die Möglichkeit und auch die Wahl, das Lösungsbild zu integrieren. Ob die Aufstellung wirkt, hat damit zu tun, ob sich die Person wirklich einlässt in den Prozess der Aufstellung, und es liegt in der Verantwortung des Klienten, die Hinweise und Anregungen anzunehmen und Veränderungen zuzulassen.

GLL: Woran orientierst du Dich bei der Lösungssuche?

Ulrike Tschofen: Orientierung gibt mir das systemdynamische Denken. Dabei geht es um Gesetzmäßigkeiten und Ordnungen, die in Familien und anderen Systemen wirksam sind. Das sind keine moralischen, sondern natürliche Ordnungen, deren Verletzung Leiden und deren Beachtung Heilung bewirken kann. Ich orientiere mich an dem Wissen um Bindungen und ihre Wirkung, an dem Recht aller Mitglieder eines Systems auf Zugehörigkeit und die Wirkung von ausgeklammerten Mitgliedern und um den Ausgleich von Geben und Nehmen.

GLL: Kann jeder Stellvertreter sein oder braucht es dazu besondere Kenntnisse?

Ulrike Tschofen: Stellvertreter kann wirklich jeder sein. Dabei geht es ja um eine stellvertretende Wahrnehmung, und es ist eine grundlegende mensch-

liche Fähigkeit, die Erfahrungen anderer Menschen im eigenen Inneren nachzuvollziehen und körperlich und gefühlhaft zu wissen.

GLL: Ulrike, wie geht es Dir selbst bei dieser Arbeit? Wir bestaunen immer wieder Deine Unermüdbarkeit.

Ulrike Tschofen: Ja da staune ich selber. Ganz egal, wie es mir geht und auch wenn ich mal gesundheitliche Probleme habe, bei der Aufstellungsarbeit geht es mir immer gut, und ich bin ganz und gar im Geschehen. Auch darum mache ich diese Arbeit so gern.



„Aufstellungen sind eine kraftvolle Methode, um Beziehungsgefüge und deren Auswirkungen für alle Beteiligten erlebbar und sichtbar werden zu lassen. Sie geben Hinweise auf mögliche Veränderungs- und Lösungsschritte und damit Chancen zum Heilwerden, zum Freiwerden von alten Verstrickungen und Verletzungen. Dadurch ist es möglich, Frieden zu finden mit sich selbst oder mit anderen und damit die eigene tiefe Sehnsucht nach Versöhnung zu stillen.“ **ULRIKE TSCHOFEN**

An einem Sicheren Ort

Die Vorstellung vom Sicheren Ort wurde zunächst in der Hypnosetherapie genutzt, um die Belastungen bei der Aufarbeitung und Bewältigung traumatischer Erfahrungen zu verringern. Der innere Sichere Ort soll die Erfahrung von absoluter Sicherheit und Geborgenheit vermitteln und ist für unsere Klienten ein Ort des Schutzes, den es wirklich gibt, an den sie sich erinnern, oder den sie sich in ihrer Phantasie ausgestalten. Das Gefühl von Schutz und Sicherheit an einem solchen Ort wird in Form von Bildern, Gerüchen, Geräuschen und Gefühlen vom Gehirn als Information gespeichert. Die Erinnerungsspuren des Sicheren Ortes sind leicht zugänglich und daher gut zu nutzen. Unsere Klienten können mit therapeutischer Unterstützung lernen, in Augenblicken großer Angst und Belastung an ihren Sicheren Ort zu gehen und dort Ruhe zu finden. Sie aktivieren die beruhigenden Empfindungen des Sicheren Ortes mit allen Sinnen und können so die erhöhte Anspannung normalisieren.

In diesem Sinne muss auch unser therapeutischer Rahmen ein Sicherer Ort sein, in dem Menschen vertrauensvoll neue Verhaltens-, Erlebens- und Sichtweisen ausprobieren, üben und verankern können.

Imaginationsübung:

„Stellen Sie sich einen Ort vor, an dem sie sich ganz und gar wohl fühlen und den nur Sie allein betreten können. Dieser Ort kann auf der Erde sein, er muss es aber nicht. Er kann auch außerhalb der Erde sein. Sie können zu diesem Ort hinlaufen, tauchen oder fliegen. Lassen Sie nun Gedanken, Vorstellungen, Bilder von einem Ort aufsteigen, an dem Sie sich wohl und geborgen fühlen. Geben Sie diesem Ort eine Begrenzung Ihrer Wahl, die so beschaffen ist, dass nur Sie bestimmen können, welche Lebewesen an diesem Ort – an Ihrem Ort – sein sollen und sein dürfen.“

Schauen Sie nach, ob Sie es sich dort wirklich bequem machen können. Es ist wichtig, dass Sie sich vollkommen wohl, sicher und geborgen fühlen. Richten Sie sich Ihren Sicheren Ort so ein, dass dies möglich ist.

Wenn Sie diesen Sicheren Ort erreicht haben und ihn zu Ihrem völligen Wohlbefinden und Ihrer Sicherheit gestaltet haben, so spüren Sie jetzt genau, wie es sich anfühlt, an diesem Sicheren Ort zu sein. Und es ist gut zu wissen und zu spüren, dass Sie diesen Ort immer und überall aufsuchen können, wenn Sie es wollen, wenn Ihnen danach zumute ist.“

Überprüfen Sie, ob Sie sich dort auch mit all Ihren Sinnen wohlfühlen:

- Ist das, was Sie sehen, angenehm für Ihre Augen? Wenn es noch etwas geben sollte, das Ihnen nicht gefällt, dann verändern Sie es.
- Ist das, was Sie hören, angenehm für Ihre Ohren? Wenn nicht, verändern Sie es so, dass alles, was Ihre Ohren wahrnehmen, angenehm ist.
- Ist die Temperatur angenehm? Wenn nicht, so können Sie sie jetzt verändern.
- Sind die Gerüche angenehm? Auch sie können sich so verändern, sodass Sie sich ganz und gar wohl damit fühlen.
- Können Sie jede Haltung einnehmen und können Sie sich so bewegen, dass Sie sich ganz wohlfühlen? Wenn noch etwas fehlt, verändern Sie es so lange, bis es ganz stimmig ist.

Mein Sicherer Ort:

*„Wellen rauschen, inne halten,
kräftig weht der Wind am See
ich sitz da, es ist einfach schön
Federkleid - federleicht
wie nackt, ganz und vollkommen
fühl Sonnenlicht und
Windesstreicheln
ein Gefühl - von Fülle benommen
es rauscht und plätschert
die Wasserkraft
und ziert das Steineufer
massenhaft...
Möwen gesinnen sich zum
Spiel umher
rauf und runter, hin und her
Wolken kleiden das Himmelszelt
ich bin frei und unverstellt
Schiffe auf den Wellen schunkeln
Surfer spielen bis zum Dunkeln
Staunen, schwimmen,
einfach SEIN
ich bin glücklich, ich hab's fein.“*

SONJA, SEPTEMBER 2010



Diagnosen:

- 27 % Persönlichkeits-Entwicklungsstörungen (davon 66 % Borderline)
- 23 % Depression
- 23 % Suchterkrankungen (davon 40% Essucht)
- 18 % Posttraumatische Belastungsstörungen
- 09 % Zwangsstörungen

Tagestherapie:

aus dem Vorjahr 14 Personen übernommen,
2010: 8 Neuaufnahmen
(3 Frauen, 5 Männer)

Ambulante Therapie:

45 Personen

Niederschwellige Beratung:

123 Personen

Wachstumsgruppe:

aus dem Vorjahr 13 Personen übernommen,
2010: 2 Neuaufnahmen, 7 Abschiede

GLL - Wohngemeinschaft:

1 Person

PraktikantInnen:

5 Praktikantinnen aus den Bereichen Psychologiestudium und Psychotherapeutisches Propädeutikum.

Projekt Brückenschlag:

Drei Hospitanten aus der Wirtschaft

Steinbildhauen

Voller Vorfreude machte ich mich ans Werk der Steinbildhauerei. Bereits nach den ersten Meißelschlägen wurde mir jedoch klar, dass die uns gestellte Aufgabe, ein Gesicht aus dem Stein herauszuarbeiten, ein weit größeres Unterfangen für mich darstellte, als ich angenommen hatte. Sehr zaghafte und mit großer Mühe arbeitete ich mich im Stein voran, immer die Angst im Nacken, ich könnte zu viel wegmeißeln. Hier sehe ich auch Ähnlichkeiten zu meiner Therapiearbeit. Ich kratzte lange an der Oberfläche meiner Probleme und ich brauchte Zeit und Geduld, mich in die Tiefe vorzuarbeiten.



Doch so wie ich (auch) bei der Steinarbeit schlussendlich das von mir geschaffene Gesicht vor mir sah, bin ich zuversichtlich, auch in der Therapiearbeit meine Ziele zu erreichen. *GABRIEL, JUNI 2011*

Stein

Er ist, wie er ist.

Es ist, wie es ist –

*auch wenn man über
einer Form brütet.*

*Obwohl man die Oberfläche schon
unzählige Male abgesucht und
darübergestrichen hat.*

*Nichts bewegt sich außer
dem Eigenen.*

Da erscheint plötzlich eine Öffnung.

*Warum sollte zwischen den beiden
Flächen nicht eine dritte sein?*

Der Stein hat sie schon angedeutet.

*Wie ein Zustand von in der Schweben
gehaltenen Wartens.*

*Obwohl mit Hammer und Meißel –
eine Haltung zu den Dingen üben,
die ihnen nicht Gewalt antut.*

Der Stein ist bereits Gegebenheit.

GLL-Team (von links nach rechts):



Elfriede Küng-Rauch, Mal- und Kunsttherapeutin, Dipl. Familien- und Gruppenarbeit, Breema-Körperarbeit

Michael Stadelmann, Mag., Psychologe, Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger

Anne-Kathrin Schneider, Dipl. päd. Leib- und Atemtherapeutin, Arbeit am Tonfeld

Ingrid Frank, Rhythmus und Trommeln, Aquamotion

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

Ferdinand Lerbscher, Mag., Psychotherapeut, Theologe, Dipl. Sozialarbeiter, therapeutischer Leiter

Angelika Maasch, Psychotherapeutin (EAP), Rhythmustherapeutin (Taketina), Stimpfpädagogin, stellvertr. therapeutische Leiterin

Teresa Zanoni, Dipl. Atemtherapeutin, Wasser-Shiatsu

Brunhilde Amort, Administration, Dipl. Sozialarbeiterin

nicht auf dem Bild:

Ulrike Tschofen, Psychotherapeutin, Systemische Aufstellungsarbeit

Friedel Meister, Steinbildhauer

Natalie Gmeiner, Mag., Psychologin, Klinische- und Gesundheitspsychologin (in Karenz)

Impressum: Redaktion: Ferdinand Lerbscher, Angelika Maasch, Elfriede Küng-Rauch, Michael Stadelmann, Brunhilde Amort; Fotos: GLL; Druck: Hecht Druck