

GLL News

Ausgabe Nr. 12 | Juni 2013

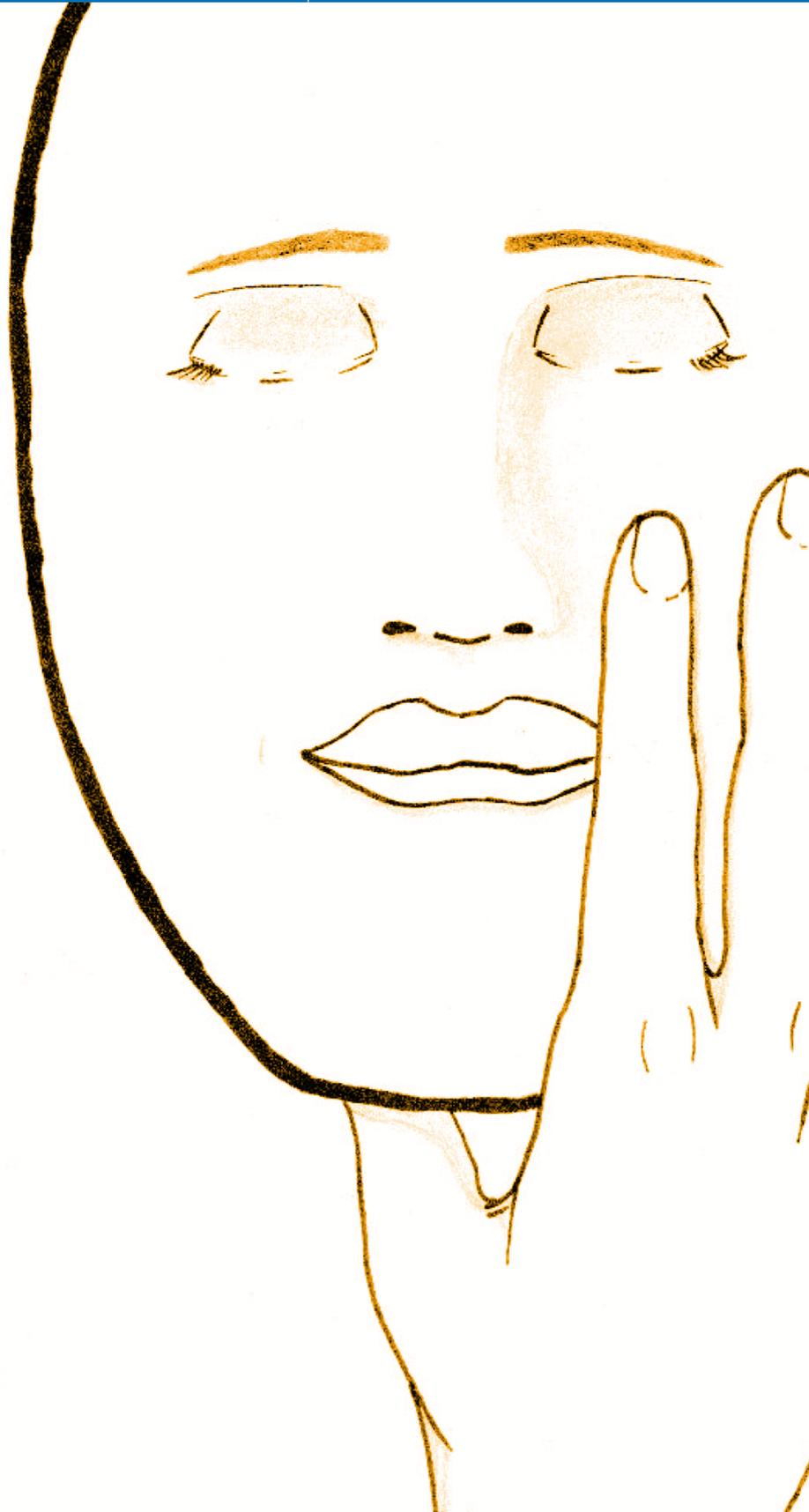
Projekt Gemeinsam Leben Lernen

Zentrum für Training und Therapie

**VOR MEINER WUT
STEHT MEINE ANGST
HINTER MEINER WUT
WARTET MEINE LIEBE**

HANS-CURT FLEMMING

*Emotionale Arbeit
GLL-Abendgruppen
Jahresbericht*





Wo Angst ist, soll Wut werden.

**Kürzlich las ich in einem Artikel über stille Gewalt:
„Die Frau wurde zornig und durchbrach mit ihrem Zorn
die Hülle der Resignation, die sich über sie gelegt und ihr
Selbstbild nachhaltig geschädigt hatte.“**

Ungelebte und unerlaubte Wut führt also zu Resignation und Depression, zu einem Gefühl der Machtlosigkeit und des Ausgeliefertseins. Dieses Gefühl erzeugt Lebensangst und schädigt an den Wurzeln. Der Angstforscher Serge K. D. Sulz geht sogar so weit, festzustellen, dass er die Ursachen fast aller psychischen und psychosomatischen Erkrankungen auf einen Nenner bringen könne: Dem Patienten wurde im Vorschulalter die Möglichkeit nicht gegeben, „die Fähigkeit zu einer reifen Emotionsregulation und zu einem guten Umgang mit Wut und Ärger zu entwickeln“.

**Die biologische Funktion von Wut und Ärger ist,
zu signalisieren, wenn jemand**

- meine Grenzen nicht beachtet.
- meine Bedürfnisse nicht befriedigt.
- eine mich schädigende oder verletzende Handlung ausführt.

Wut und Ärger führen dazu, dass

- ich mich wehre.
- ich das einfordere, was ich brauche.
- ich mich vor weiterer Verletzung schütze.

Wenn mir das gelungen ist, werden Wut und Ärger schnell wieder abklingen. Chronisch werden sie nur dann, wenn es nicht gelingt, das Ärgernis aus der Welt zu schaffen.

Wut können wir demnach als die Abgrenzungskraft in uns betrachten, die uns hilft, uns im Leben zu vertreten, für unsere Bedürfnisse einzustehen und unsere Grenzen zu schützen. Sie vermittelt uns ein Bewusstsein von Selbstwirksamkeit, Kompetenz und Sicherheit, das zur biologisch notwendigen Ausstattung unserer Psyche gehört und ein unverzichtbares Instrument zur Regulierung unserer Beziehungen in der sozialen Gemeinschaft ist.

Wo nur Angst die Wut aufhalten kann ...

Eltern und Erzieher müssen also einem Kind seinen Ärger und seine Wut lassen, auch wenn sie es in seinen aggressiven Handlungen limitieren. Es ist der aufkeimende Versuch, sich in dieser Welt vertreten zu lernen. Wenn Eltern um den großen Wert dieser Gefühle wissen, werden sie dem Kind behutsam und wohlwollend helfen, sie so handzuhaben, dass es zu einem ausgewogenen Abgleich eigener und fremder Interessen finden kann.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wann waren Sie zuletzt so richtig wütend?
Was macht Ihnen Angst und wobei erleben
Sie Freude?

Gefühle werden als etwas spezifisch Menschliches betrachtet und doch gelingt es nicht allen Menschen, ihre Gefühle wahrzunehmen, geschweige denn zuzulassen und für sich zu nützen. In dieser Ausgabe der GLL-News erfahren Sie, welche Bedeutung die emotionale Entwicklung für unsere psychische Gesundheit hat.

Wut ist gut – wenn wir es schaffen, sie als Kraft für uns einzusetzen, uns mit ihrer Hilfe abzugrenzen oder auch Veränderungen einzuleiten. Warum Wut oft durch Angst verhindert wird, und weshalb Wuttherapie auch Angsttherapie ist, erfahren Sie im ersten Beitrag.

Dass unsere Gefühle uns im wahrsten Sinne zu schaffen machen, wird im darauffolgenden Artikel zur „Emotionalen Arbeit“ deutlich. Lesen Sie, wie wir im GLL – eingebettet ins Konzept der Bonding-Psychotherapie – mit Emotionen arbeiten, und auf welchen Ebenen sich der Prozess, „happy“ zu werden, vollzieht.

Für ehemalige Gäste und Freunde des Projekts GLL gibt es in verschiedenen Abendgruppen die Möglichkeit, sich in einer heilsamen Gemeinschaft zu spüren und auszudrücken. Unsere Angebote stellen wir kurz vor und schließen die News mit dem Jahresbericht.

Wir hoffen, in Ihnen ist jetzt ein Gefühl der Neugierde geweckt, und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Mit herzlichem Gruß

Keine Angst vor Wut!

Oftmals fühlen sich Eltern jedoch durch die kindliche Wut angegriffen und versuchen dann, mit massiven Drohungen und Gegenaggression das Kind „zu bändigen“. Im Kind entsteht so ein undefinierbares Gefühl, dass mit ihm und seinen Gefühlen etwas nicht in Ordnung ist, und es beginnt diese zu unterdrücken oder zu verbannen.

Ein Kind schafft aber die Unterdrückung der Wutkraft nur mit Hilfe der noch größeren Kraft der Angst: Angst vor Liebesverlust, vor Trennung und Alleinsein oder vor der Gegenaggression der Erwachsenen. Das Kind, das früh seine aggressiven Tendenzen „verbannen“ muss, kann auch nicht lernen, mit diesen gestaltend umzugehen.

Es braucht also die Angst, um Wut und Ärger in Schach zu halten. Und diese Angst darf nicht aufhören, sonst kommen die gefährlichen verbannten Impulse wieder. Sobald diese ins Bewusstsein wollen, entsteht so große Angst, dass sie nicht wahrgenommen werden können.

Wut und Ärger verschwinden aber nicht einfach so, sondern bleiben wie ein aufgeladener Akku oder wie Zündpulver, das große Sprengkraft hat. (Manche Menschen tragen ihr Leben lang ein riesiges Ausmaß an Wut mit sich herum, ohne es auszuleben. Sie bringen kein unfreundliches Wort über die Lippen, aber wie sie ihre Worte sagen, lässt ihre Aggression mehr als deutlich spürbar werden.)

Gehemmte Wut macht krank.

Eine sehr häufige Art, das eigene Aggressionspotential zu entschärfen, ist die Entwicklung einer dysfunktionalen oder „maladaptiven“ Persönlichkeit, die im Extremfall zu einer Persönlichkeitsstörung wird – mit den eingangs beschriebenen Symptombildern.

Oder in den Worten von Serge Sulz: „Wenn diese Menschen in ihrer Kindheit die Chance gehabt hätten, mit Hilfe von Ärger und Wut ein wehrhaftes Verhalten aufzubauen, dann hätten sie später nicht zum Symptom als Notbremse greifen müssen.“



Wuttherapie ist Angsttherapie.

Ein wesentliches Ziel fast jeder Psychotherapie muss also der Umgang mit Ärger und Wut sein. Wer die Angst vor seiner eigenen Wut verliert, verliert auch seine symptomatischen Ängste. Die Aufgaben eines Emotionstrainings zum Aufbau einer funktionalen Emotionsregulation werden von Sulz & Sulz (2005) in fünf Schritten beschrieben:

- 1. Schritt: Ich erlaube mir, wütend zu sein, denn Wut ist kein schädliches Gefühl.*
- 2. Schritt: Ich mache die Erfahrung, dass meine Wut nicht sofort unkontrolliert in die Welt hinausgeht, sondern erst einmal in mir als Gefühl bleibt, also keinen Schaden anrichtet.*
- 3. Schritt: Ich erkenne meine vielfältigen Vermeidungsmechanismen, meine Wut zu unterdrücken, z.B. immer Verständnis zu haben, total vernünftig zu sein, mich ohnmächtig zu fühlen, mich schuldig zu fühlen oder Angst zu bekommen.*
- 4. Schritt: Die Therapie hilft mir, diese Wutvermeidung immer öfter zu unterlassen.*
- 5. Schritt: Ich lerne meine Wut wirksam als Kraft und Energie für mich einzusetzen, um mich zu schützen, zu vertreten und abzugrenzen.*



Don't Worry, Be Happy

Wie geht eigentlich „Emotionale Arbeit“?

Um an den vorherigen Artikel anzuschließen: Was kann ich tun, wenn ich merke, wie Angst mich ausbremst und verhindert, dass ich schöne Dinge und Begegnungen genieße, weil in meinem Kopf Sorgen kreisen? Wie gehe ich damit um, wenn ich mir vorstelle, was alles Schreckliches passieren könnte, wenn ich nicht ständig aufpasse, mich anstrengte, über alles nachgrüble usw. und dabei den gegenwärtigen Moment verpasse, und Freude und Lebensqualität verloren gehen?

„Don't Worry, Be Happy“, singt Bobby McFerrin (wobei er einen indischen Mystiker zitiert). Melodie und Text machen Lust auf gute Laune und Glücklich-Sein. Auch wenn's Ärger gibt, sagt das Lied, sei glücklich, denn mit Sorgen (und Ängsten) verdoppelt sich der Stress und alles wird nur noch schlimmer. Und auch das leuchtet den meisten von uns spontan ein. Aber wie lässt sich diese einfache Lebensphilosophie umsetzen – genauer gefragt: Wie können wir mit unseren Gefühlen und Emotionen so umgehen, dass wir glücklicher werden?

Dan Casriel, ein Psychiater und Analytiker aus New York, hat eine therapeutische Arbeit mit Emotionen entwickelt, die wir heute in der Bonding-Psychotherapie wiederfinden und die wir bei uns im Projekt GLL anwenden. Anliegen und Ziel dieser „Emotionalen Arbeit“ ist es, die Kraft und Energie unserer Emotionen so zu nutzen, dass sie uns unterstützen ein glücklicheres Leben zu leben, anstatt in alten emotionalen Dramen festzuhängen und immer wieder das bekannte (gemütliche) Elend zu wiederholen.

Wenn wir erforschen, was genau Gefühle sind und wie sie entstehen, können wir zwei Dinge feststellen:

1 Gefühle werden durch biologische Bedürfnisse aktiviert und sichern unser Überleben.

*Angst signalisiert uns: jetzt schnell wegrennen oder bereit machen zum Kampf, damit unsere **Sicherheit** wieder hergestellt wird.*

Schmerz sagt uns, dass wir die Situation verändern müssen, da sie nicht gut tut, damit sich unser **Wohlbehagen** wieder einstellen kann und unsere **Bedürfnisse** gestillt werden.

Wut steigt in uns auf, wenn jemand in unseren Bereich eindringt. Sie will unsere **körperliche Integrität** und unsere **Grenzen** bewahren.

Wir kehren in den natürlichen Zustand von **Freude und Liebe** zurück, wenn die **Veränderungsenergie** aus Angst, Wut und Schmerz frei und wirksam werden konnte und zur Befriedigung unserer Bedürfnisse und zu Wohlbefinden geführt hat.

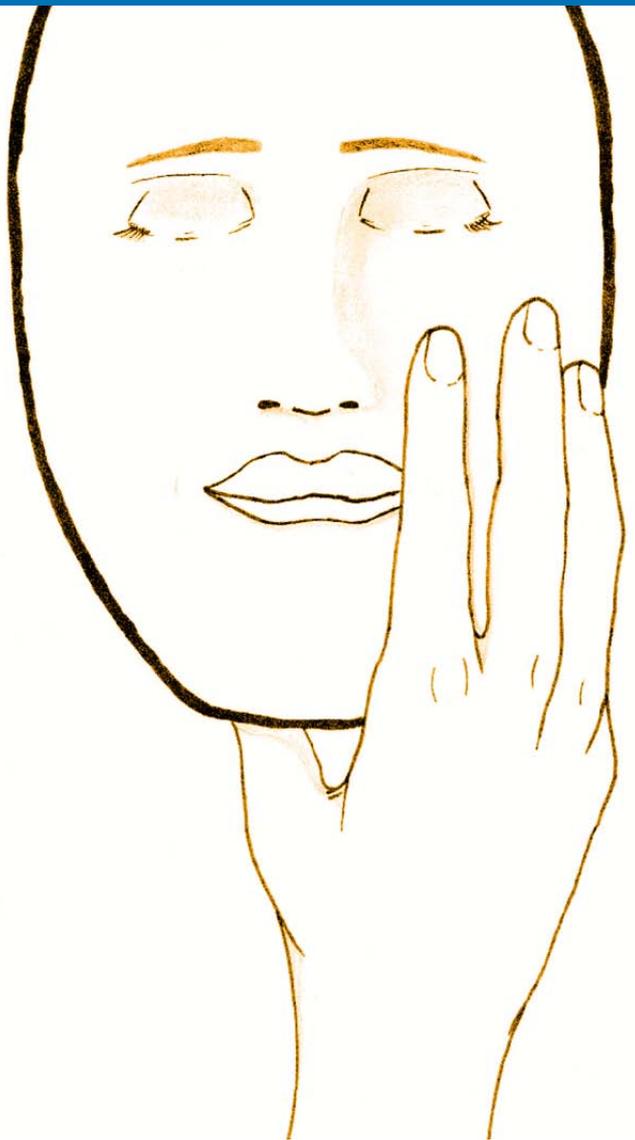
2 **Unsere emotionalen Reaktionen entspringen unseren Gedanken, die auf frühen Prägungen und auf Konditionierung basieren.**

Früh haben wir angefangen, die Welt und uns selbst auf Grund unserer Erfahrungen zu interpretieren. Bei andauernder Mangel-erfahrung deuten wir uns selbst als ungenügend – „Ich bin nicht okay.“ – und die Welt als unfreundlichen oder sogar bedrohlichen Ort. Durch diese Färbung betrachten wir als Erwachsene unsere aktuellen Erfahrungen und erleben emotional dann Wiederholungen einer frühen Frustration. Wenn wir uns nicht okay, nicht berechtigt fühlen, wir selbst zu sein und Gefühle zu haben, sammeln sich innerer Schmerz, gestaute Wut und Angst, ohne dass wir ihre Veränderungsenergie zur Lösung unserer Konflikte nutzen können.

In dem Maße, wie Menschen sich ihrer aufgestauten Gefühle bewusst werden und diese zulassen und ausdrücken, nehmen sie mit sich selbst Kontakt auf und können von innen heraus beginnen nährnde und befriedigende Beziehungen zu gestalten.

Dieser Prozess vollzieht sich auf verschiedenen Ebenen, und wir begegnen Blockierungen und Barrieren, die es zu überwinden gilt. Die erste Barriere besteht in der Scham, überhaupt Gefühle zu haben. Beginnen wir Gefühle zu erlauben, befinden wir uns meist zunächst in einem ambivalenten Bereich, wo wir schon wissen, was wir fühlen, aber noch keine innere Erlaubnis spüren, die Gefühle zu haben oder glauben, unser Gefühl führt zu negativen Entwicklungen.

Auf dieser 1. Ebene haben wir Kontakt zu Gefühlen, aber halten an alten Einstellungen fest – wie z.B. „Meine Wut schadet.“, „Schmerz bedeutet Hoffnungslosigkeit.“ oder „Ich bin nicht liebenswert.“ Werden wir in der therapeutischen Arbeit ermutigt, unsere Gefühle nicht mehr auf andere zu projizieren oder in destruktivem Verhalten auszuagieren, sondern voll auszudrücken – mit unserem Körper und unserer Stimme –, beginnt die blockierte Energie wieder zu fließen und wir erreichen ...



die 2. Ebene des Loslassens. Die Gefühle werden als Kraft und Energie erlebt, die das eigene Ich stärken. Diese Kraft zu sich zu nehmen und sich damit ins Leben zu stellen, bedeutet die nächste Barriere zu überwinden und ...

die 3. Ebene, die Identitätsebene, zu erfahren. Hier kann die Veränderungsenergie der Gefühle voll wirksam werden und Beziehungen stärken. Respekt gegenüber den eigenen Gefühlen und Bedürfnissen stärkt auch den Respekt und die Offenheit für die Mitmenschen. Lebensfreude und Glück werden als Grundrechte des Menschen erlebt.

Die verschiedenen Ebenen werden nicht nur einmal durchlaufen, sondern wir werden uns immer wieder neu unseren Gefühlen stellen und Barrieren überwinden müssen. Auf diesem Weg wird jedoch unser Vertrauen in uns selbst und in den Lebensprozess wachsen.

Don't worry – mach Dich auf den Weg und –, be happy!

GILL-Abendgruppen



Breema – die Kunst gegenwärtig zu sein

NEU

Wenn Körper, Verstand und Gefühle im Einklang sind, wird es möglich, gegenwärtig zu sein. Durch die Breema-Übungen und die Breema-Prinzipien wird eine neue Haltung im Denken und Fühlen erfahren – vom Komplizierten zum Einfachen.

Streichende, dehnende, klopfende Bewegungen, halten und wiegen, lassen uns Einheit und Lebendigkeit erleben. Die nährnde Atmosphäre ohne Beurteilung und mit ganzer Beteiligung ermöglicht im Herzen und im Verstand eine offene Haltung sich selbst, anderen und dem Leben gegenüber.



Malgruppe

NEU

Der Malraum ist ein geschützter Ort, der Ruhe vermittelt und zu schöpferischer Arbeit stimuliert. Die Malenden haben die Möglichkeit, sich in ihrer ureigenen Art mit Farbe auszudrücken und über die Bilder mit seelischen Inhalten in Kontakt zu kommen.

Malen ist ein Prozess der Selbsterfahrung und Selbstfindung und wirkt auf den Malenden zurück. Es ist eine Begegnung mit den uns innewohnenden expressiven Kräften und ein Zugang zu den kreativen Ressourcen. Die eigenen Farb- und Bewegungsspuren sind Lebensspuren. Eine große Farbauswahl an Gouache-Farben steht zur Verfügung und soll anregen, sich auf den Bildprozess einzulassen, sich mit Farben auszudrücken und Freude am Tun zu erleben.

Bioenergetische Übungsgruppe

Jeden zweiten Donnerstag von 19–21 Uhr trifft sich eine Gruppe von derzeit zehn Frauen und Männern im GLL-Gruppenraum zum gemeinsamen Üben. Es sind dies ehemalige Gäste und auch ambulant im GLL betreute Menschen.

Durch die Ausführung verschiedener bioenergetischer Übungen finden sie die Möglichkeit, ihre inneren emotionalen Prozesse auch auf körperlicher Ebene auszudrücken und zu reflektieren. Wesentlich ist dabei die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten in einem vertrauensvollen Umfeld.

Die TeilnehmerInnen der Übungsgruppe bringen die Bereitschaft mit, sich zu zeigen und zuzumuten mit allen Emotionen, die bei den Übungen wachgerufen werden.

Wachstumsgruppe

Auch wenn eine Therapie abgeschlossen ist, so ist der Wachstumsweg noch lange nicht zu Ende. Aus diesem Grunde treffen sich Ehemalige vierzehntägig am Mittwochabend in unserer „Wachstumsgruppe“ für zweieinhalb Stunden.

Leben teilen, sich entwickeln und in einer Krise die Unterstützung der anderen erhalten, ist das, was viele schon über Jahre in dieser Gruppe verbindet.

Teilstationäre Psychotherapie

*MO bis DO: 9–17 Uhr
und FR: 9–14 Uhr
Therapeutische Gruppe
mit 12–15 Personen*

Diagnosen: 34 % Persönlichkeits-
entwicklungsstörungen
(davon 68 % Borderline)
22 % Depressionen
18 % Suchterkrankungen
(davon 40% Esssucht)
20 % Posttraumatische
Belastungsstörungen
6 % Zwangsstörungen
aus dem Vorjahr

Tagestherapie: 15 Personen übernommen,
2012: 10 Neuaufnahmen
(8 Frauen, 2 Männer)

**Ambulante Therapie
und Krisenintervention:** 53 Personen
Niederschwellige Beratung: 138 Personen
Wachstumsgruppe: aus dem Vorjahr
10 Personen übernommen,
2012: 4 Neuaufnahmen,
1 Abschied
9 Personen

Übungsgruppe: 11 PraktikantInnen

PraktikantInnen: 2012: keine HospitantInnen

Projekt Brückenschlag:
Projekt
Interkulturelles Lernen: 2012: keine Person

*Ambulante Therapie
und Krisenintervention
Gesprächstherapie, Einzelbreema,
Tonfeld, Watsu, Bioenergetik*

*Niederschwellige Beratung
orientierende und unterstützende
Beratungsgespräche; ohne Antrag,
keine namentliche Verrechnung*

*Wachstumsgruppe
(therapeutisch begleitete
Selbsthilfegruppe),
Mi, 14-tägig, abends*

*Übungsgruppe
(therapeutisch angeleitet),
Do, 14-tägig, abends*

*PraktikantInnen
aus den Bereichen:
Psychologie, Kunsttherapie,
Soziologie, Sozialpädagogik,
Klinische Psychologie und
Gesundheitspsychologie*

*Projekt Brückenschlag
HospitantInnen
aus der Wirtschaft*

*Projekt
Interkulturelles Lernen
Auslandsaufenthalte als
therapeutisches Lernfeld*



Wir sind ein Projekt für Menschen

- die in einer Lebenskrise sind und sich neu orientieren wollen.
- die Auswege suchen aus Depression, Abhängigkeit, Angst oder Sinnkrisen.
- die aufgrund von Persönlichkeitsstörungen einer intensiven therapeutischen Begleitung bedürfen.
- die lernen wollen, tragfähige Beziehungen zu leben.
- die unter Arbeitslosigkeit leiden und neu einsteigen wollen.
- die eine klare Tagesstruktur in Gemeinschaft mit anderen Menschen benötigen.



GLL-Team (v.l.n.r.):

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

Michael Stadelmann, Mag., Psychologe, Psychotherapeut i. A., Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger

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

Ingrid Frank, Rhythmus und Trommeln, Aquamotion, Tanztherapie

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

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

Ulrike Leuterer, Musiktherapeutin, Psychotherapeutin (HP), Fellow für Bondingpsychotherapie, Yogalehrerin, stellvertretende Leiterin

Teresa Zanoni, Dipl. Atemtherapeutin, Wasser-Shiatsu

Anela Alibegovic, Administration

Für uns weiters tätig sind:

Reinhilde Kolb, Maltherapeutin, Breema-Körperarbeit

Ulrike Tschofen, Psychotherapeutin, Systemische Aufstellungsarbeit

Natalie Gmeiner, Mag., Psychologin, Klinische und Gesundheitspsychologin

Dorothea Schmid, Dipl. Kunsttherapeutin (FH), Arbeit am Tonfeld

Impressum:

Redaktion: Ferdinand Lerbscher, Ulrike Leuterer, Elfriede Küng-Rauch, Ruth Sturm, Natalie Gmeiner, Anela Alibegovic, Michael Stadelmann
Fotos: Projekt GLL, Christoph Frank
Gestaltung: www.pigrafik.at
Redaktionelle Überarbeitung: Sabine Frick
Druck: Hecht Druck, Hard