

Spiritualität und Therapie

„Spiritualität ist mein Sein, meine innere Persönlichkeit. Sie ist, was ich bin. Einzigartig und lebendig. Sie drückt sich aus durch meinen Körper, meine Gefühle, meine Urteile und meine Kreativität.“

R. I. Stoll

Editorial



Liebe Leserin,
lieber Leser.

Es braucht Mut, sich als Therapeutische Einrichtung zum Thema „Spiritualität und Therapie“ zu äußern! Zu groß sind die Möglichkeiten für Missverständnisse – zu leicht die Chancen für Interpretationen und Verwechslungen.

Schon seit Beginn unseres Therapieprojektes deklarieren wir uns, dass wir Menschen nicht nur in ihren biopsychosozialen Dimensionen begegnen wollen. Uns ist es vielmehr wichtig, Frauen und Männer darin zu begleiten, ihre seelisch-geistigen Kräfte zu entwickeln, die eigentlich die Qualität unseres Lebens bestimmen – jenseits des reinen Überlebens oder Funktionierens.

Es geht im GLL immer wieder um diese „innere Wirklichkeit“, um Achtsamkeit und Wahrnehmung, Leben im Jetzt, um Kontakt mit dem „inneren Kind“, dem heilen Ort in uns, der nicht von den Stürmen des Lebens aufgewühlt ist. Heilung geschieht doch immer in der Rückkehr und dem Anbinden an meinen „inneren Kern“, an meine eigene Seele, deren Mitte der Geist ist.

In unseren „GLL-News“ wollen wir unsere Arbeit zeigen und den „Geist“ in dem wir den Menschen hier begegnen. Sie sollen zusätzlich auch unser Jahresbericht sein.

So wünschen wir Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, eine interessante Begegnung mit dem „Projekt Gemeinsam Leben Lernen“.

Mit besten Grüßen

Ferdinand Zuberer

In Beziehung leben

Leben in gefühlter Beziehung: mit mir, mit meiner Umwelt, mit dem größeren Ganzen.

Verantwortung

Als Menschen tragen wir Verantwortung: für uns selbst, für unsere Umwelt und auch für das große Ganze, von dem wir alle ein Teil sind und das uns allen innewohnt.

Im Projekt Gemeinsam Leben Lernen sehen wir unsere Aufgabe auch darin, dieses Verantwortungsgefühl den Menschen, die zu uns kommen, zu vermitteln, denn oftmals haben sie keinen Zugang mehr zum Sinn ihres Lebens und fühlen sich, so wie sie sind, im Dasein nicht willkommen.

Konditionierung

In unseren ersten beiden Lebensjahren entwickeln wir weitgehend unsere Bindungsmuster sowie unsere Art, auf die Welt eingestimmt zu sein und von daher unsere Selbstachtung und Selbstvertrauen. Diese Zeit ist prägend für unsere Fähigkeiten, mit Grenzen umzugehen, unsere Impulse zu kontrollieren und unsere Gefühle zu regulieren.

Durch diese Konditionierung sind wir beschränkt in unserer Wahrnehmung, unserem Fühlen, Denken und Handeln. Diese Einschränkung ist uns vertraut und gibt uns scheinbare Sicherheit, selbst wenn dadurch unsere Lebensqualität gemindert ist, wir einsam oder gar krank werden.

In der Therapie jedoch können wir krankmachende Sicht- und Verhaltensweisen hinterfragen, uns der Angst vor dem unbekanntem Neuen stellen und den Widerstand gegen heilsame Beziehung und gegen die Erfahrung der Gegenwärtigkeit aufgeben.

Bedürfnisse

Abraham Maslow (1908 – 1970) war Mitbegründer der „Humanistischen Psychologie“, die das aktive Streben des Menschen nach einem erfüllten Leben, nach Anerkennung und Selbstverwirklichung in den Mittelpunkt stellt.



Er fragte, was das eigentlich Menschliche am Menschen sei und beobachtete, dass die konfliktfreie und selbstverständliche Befriedigung der Grundbedürfnisse, wie Hunger, Beachtung, Schutz, Sexualität, Anerkennung usw. die Voraussetzung ist, um höhere Bedürfnisse zu entwickeln.

Das höchste menschliche Streben ist das nach Selbstverwirklichung: uns zu der Person zu entwickeln, die wir vom innersten Wesen her sind, herauszufinden, worum es in unserem Leben geht, dieses Wissen im Alltag umzusetzen und dabei zu einer selbstbestimmten und selbstbewussten Person zu reifen.

Selbstverwirklichung

Die von Maslow untersuchten Menschen berichteten von Durchbrüchen in eine andere Art von Wirklichkeit, die er Gipfelerlebnisse nannte.

Dabei erfuhren die Betroffenen eine Lösung von den Bedingungen des Alltags, tiefes Einverständnis mit allem was ist, Freiheit von jedem Zweifel, selbstverständliche Sicherheit sowie die Gewissheit, für einen Moment die reine Wahrheit gesehen zu haben.

Beachtung

Die Menschen, die zu uns in Therapie kommen, brauchen zunächst Bestätigung ihres Daseins durch Beachtung, durch unsere Bereitschaft, ihnen zuzuhören und sie so anzunehmen, wie sie sind. Dadurch



können sie lernen, sich selbst ganz zu akzeptieren und trotz aller Unvollkommenheit wertzuschätzen. Unseren Patienten vorbehaltlos zuzuhören ist eine unerlässliche Voraussetzung für die Lösung von Konditionierungen und die Hingabe an gegenwärtiges Sein.

Fühlen

Es ist notwendig, unsere abwehrende Haltung und unsere Schutzmechanismen aufzugeben, um uns der sich ewig wandelnden Gegenwart zu öffnen. Dann sind wir unvoreingenommen, anwesend und vorbehaltlos offen und nur so können die in der Charakterstruktur gebundenen Emotionen freigesetzt werden.

Wir erleben in der Therapie erheblichen Widerstand gegen das Fühlen, denn jede Einladung, sich auf eine neue Erfahrung einzulassen, ist mit Unsicherheit verbunden.

Wir glauben, dass unsere vertrauten Selbstbilder uns ausmachen. Wenn wir aber neugierig wahrnehmen, wie wir uns fühlen, wird bald deutlich, dass unsere Selbstbilder mit der Gegenwart so gut wie nichts zu tun haben, dass sie unwichtig und sinnlos sind.

Dann tritt unausweichlich eine Leere ein, die leicht verwechselt werden kann mit der Verlassenheit des Kindes, das nach Nahrung, Beachtung oder Berührung schreit und niemand kommt.

Deswegen kehren die meisten lieber zu ihren gewohnten Gedanken zurück und an diesem entscheidenden Punkt ist es wichtig, den Patienten zu ermutigen, beharrlich beim Fühlen zu bleiben, damit er entdecken kann, dass die Leere eigentlich eine Fülle ist.



Therapie

Therapie kann also mehr sein als eine Hilfe, Symptome loszuwerden. Als Therapeuten können wir, vor allem durch Präsenz und Zuhören, unsere Patienten einladen, eine Entdeckungsreise in die Tiefen der eigenen Seele zu beginnen.

Dieser Weg ist ein Übungsweg auch für den Therapeuten als Wegbegleiter in der ursprünglichen Bedeutung: Heilen im Sinne von Erinnerung an die Ganzheit, dem Höchsten im Anderen dienen.

Begleitetes Malen - Maltherapie

Suche in den Bildspuren – Bildspuren sind Lebensspuren

Die Mal- und Kunsttherapie versteht sich als eigenständige Therapieform und unterscheidet sich von anderen Therapieformen. Zu der Beziehung Klient – Therapeut kommt ein Drittes dazu: das Bild, das wie ein Partner wahrgenommen wird. Wichtig ist der Prozess. In ihm arbeitet der Mensch mit allen Sinnen, schafft Sinnbilder, die mit seinem Leben zu tun haben.

Die Kunsttherapie setzt bei den Ressourcen an, den gesunden Ich-Anteilen. Sie unterstützt und erweitert Handlungskompetenz und festigt das Selbstwertgefühl. Sie rechnet mit der natürlichen Fähigkeit des Menschen zur Selbstregulation und Selbstheilung. Die Gestaltenden werden über die Welt der Bilder an ein Potential angeschlossen, das über ihre bewussten Möglichkeiten hinausgeht.

Malen ist ein Prozess der Selbsterfahrung, Selbstbesinnung und Selbstfindung und wirkt auf die Gestaltenden zurück. Es hat nicht nur die Funktion abzubilden und darzustellen, es ist eine freie Wesensäußerung des Menschen, Expression, die mit der Körpererfahrung in Verbindung ist und in Resonanz zu seelischer Befindlichkeit geschieht. Bild und Realität stehen in einer geheimnisvollen, nie endgültig festlegbaren Beziehung zueinander. Bilder wirken auf die Seele zurück und sind nicht nur gemalte Objekte. Bilder sind Gefäße der Seele.

Das Herstellen des Bildes als Prozess ist bedeutsam. Die Arbeit am und im Bild ist eine klärende gestaltende Aktivität. Gemalt



wird im Stehen auf großen Formaten und vorzugsweise mit den Fingern, um auch über Materialität und Körperbezug vermehrt ins Spüren zu kommen.

Es werden keine Themen vorgegeben. Wichtig ist, den Impulsen zu vertrauen und ihnen zu folgen, das Bild entstehen zu lassen, in Kontakt mit ihm zu treten, ihm zu dienen und dorthin zu gehen, wohin es mich führt, wohin die malende Hand mich leitet.

Immer wieder müssen Entscheidungen während des Prozesses getroffen werden, beginnend mit der Entscheidung ob Hoch- oder Querformat. Es geht nicht um formalästhetische Wertungen, nicht um „schön“ oder „hässlich“, sondern es geht um „stimmige“ Bilder und darum, Gedanken, Gefühle, Ängste zum Ausdruck zu bringen. Es ist eine Zeit der stillen Hingabe und der intensiven Beschäftigung: Wie fließt hier ein Wasser? Wie führt ein Weg dorthin? Welche Farbe steht mit einer anderen im Kontakt? Grenzen können auch Berührung bedeuten.

Das Bild tritt aus dem Malenden heraus, ist immer mehr als wir im Moment verstehen können und trägt etwas Ursprüngliches, Eigenes in sich. Bilder werden auf die gleiche Art und Weise gemalt, wie das Leben gelebt wird: Entscheidungsschwierigkeiten, Vermeidungen, Risiko eingehen, Ausdauer, neue Schritte wagen, Verwerfung von vitalen Impulsen durch den „inneren Kritiker“, Hemmnisse erkennen. Malend können neue Verhaltensweisen gefunden und geübt werden.

Helen Bachmann beschreibt das Malen als einen Kräfteausgleich: Indem sich etwas ausdrückt, bewegt sich ein Inhalt von

einem Gefäß in ein anderes. Das volle Gefäß wird leerer, und das leere, in diesem Falle das weiße Blatt, füllt sich.

Der Ausgleich zwischen innen und außen ist erreicht, wenn das Bild fertig ist, d. h. wenn die Malenden sich so lange mit ihren Bildern auseinandergesetzt haben, bis es das ausdrückt, was sie an inneren Impulsen ausdrücken wollten.



"Der Mensch ist ein Teil des Ganzen, das wir Universum nennen, ein in Raum und Zeit begrenzter Teil. Er erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als abgetrennt von allem anderen – eine Art optische Täuschung des Bewusstseins. Diese Täuschung ist für uns eine Art von Gefängnis, das uns auf unsere eigenen Vorlieben und auf die Zuneigung zu wenigen Nahestehenden beschränkt. Unser Ziel muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Horizont unseres Mitgefühls erweitern, bis er alle lebenden Wesen und die gesamte Natur in ihrer Schönheit umfasst."

Albert Einstein

Begleitetes Malen kennt die Interventionen auf der Bildebene, auf der Prozessebene und auf der Beziehungsebene. Es gibt keine Kreativität ohne Herausforderung. Grundsätzlich gilt, die Freude am Malen zu fördern und zu erhalten.

Bildbetrachtung – Bildwahrnehmung – Bildbefragung

Das Bild wird gemeinsam angeschaut und gewürdigt. Mit dem Bild treten Überraschungen zutage, „etwas“ wird sichtbar, das außerhalb der eigenen Kontrolle und jenseits der bewussten Einfälle liegt. So entsteht Kontakt und Beziehung zum Bild.



Das Bild ist Gesprächspartner, ist Gegenüber. Das Bildgespräch führt nicht zum Wissen und nicht zur Deutung, sondern zum Spüren und zur Bedeutung. Das Persönliche dahinter wird gesucht.

Beziehung zum Bild entsteht durch Fragen:

- Was ist auf dem Bild (Inhalt)?
- Wie ist es auf dem Bild (Dynamik)?
- Welche Beziehungen und Qualitäten stehen zueinander?
- Wie berühren sich Farbflächen (dies hat etwas mit uns zu tun)?

Erst durch die Verbalisierung geschieht Bewusstwerdung. Erst das Gespräch vermag das Bild in den Kontext der Lebensgeschichte zu stellen.

C. G. Jung betont, dass die nur darstellerische Tätigkeit an sich ungenügend ist. Es bedarf darüber hinaus noch des reflektierenden und emotionalen Verständnisses des Bildes, um vom Bewusstsein integriert werden zu können.

Es gibt etwas, dem wir zuwachsen: Es gilt Kräfte in uns zu entdecken, die ungeahnten brachliegenden Fähigkeiten, die Quellen neuer seelischer Energie. Dies ermöglicht, die Sinnfrage neu zu stellen und einen spirituellen Horizont zu erahnen.



Aus der Kraft leben

In unserer therapeutischen Arbeit zeigt sich immer wieder, dass Stärke und Kraft oft mit Gewalt, negativ behafteter Aggression, Gefahr und Angst besetzt sind. Dies hemmt und hindert Menschen daran, sich mit ihrer eigenen Kraft zu verbinden.

Die Kurse „Defendo-Selbstverteidigung für Frauen“ und „Männerkraft – meine Kraft“ widmen sich diesem Thema. In einem geschützten Rahmen lernen die Teilnehmenden auf spielerische Weise kraftvoll mit sich und Anderen in Beziehung zu treten. So können sie neue Erfahrungen sammeln, indem sie klare Grenzen ziehen und sich für eigene Anliegen einsetzen.

www.defendo.at - www.bliebfair.net

Defendo

Angst gehört vor allem zu meinem Erleben und die habe ich auch gespürt als ich gehört habe, dass wir Frauen vom GLL einen Selbstverteidigungskurs machen können. Die zu erwartenden Partnerübungen haben mir Angst gemacht: Ein direktes Gegenüber zu haben, unmittelbar, Auge in Auge, kostet mich viel inneren Widerstand. Vordergründig gezeigt habe ich die Freude, dass auch wir Frauen in unsere Kraft gehen werden.

Das Erste, was wir gelernt -oder besser besprochen haben- war, was Frauen alles nicht erdulden müssen. Es war, als hätte ich nachträglich die Berechtigung für ein Gefühl bekommen, ein sehr übles, das die Blicke eines Mannes vor kurzem bei mir ausgelöst haben. Sich wehren heißt auch dem eigenen Gefühl folgen. Ich traue dem meinen nicht ganz.

Für mich, die ich nach Möglichkeit leise bin, war es eine Herausforderung, laut zu werden. Ich hätte mir wirklich gewünscht, dass dieses Wehren ein bisschen zurückhaltender abläuft und weiß, wie blöd das klingt. Aber im Laufe des Kurses drängten sich die Erlebnisse der anderen Frauen richtig nach vorne und wollten gehört werden. Es hat mich wütend gemacht, was Männer (es waren wirklich nur Männer) getan haben und gerade tun – gegen den Willen einer Frau, auch gegen meinen. Ich konnte laut werden. Laut werden gegen die Heimlichkeit von so vielen, fast alltäglichen Übergriffen und laut gegen die eigene Scham. S.F.

*Du sprichst mich an.
Ich antworte kurz und gehe weiter.
Du gehst mir nach.
Ich drehe mich um und sage dir, dass ich das nicht will.
Das ist dir egal, sagst du.
„Geh weg!“, rufe ich halblaut.
„Warum?“, fragst du und bleibst.
Schon habe ich es verloren – mein Recht mich zu wehren.*



DEFENDO – ich wehre mich

Wen wehre ich, wenn es das Ich noch gar nicht gibt?
Wo sind die Grenzen, die ich schützen kann?
Ich erkenn sie nicht.
Deutlich spüre ich den Anderen, kann wahrnehmen, worum es ihm geht.
Ich hab die Grenze erreicht.
Ab hier kann ich mich nicht wehren.

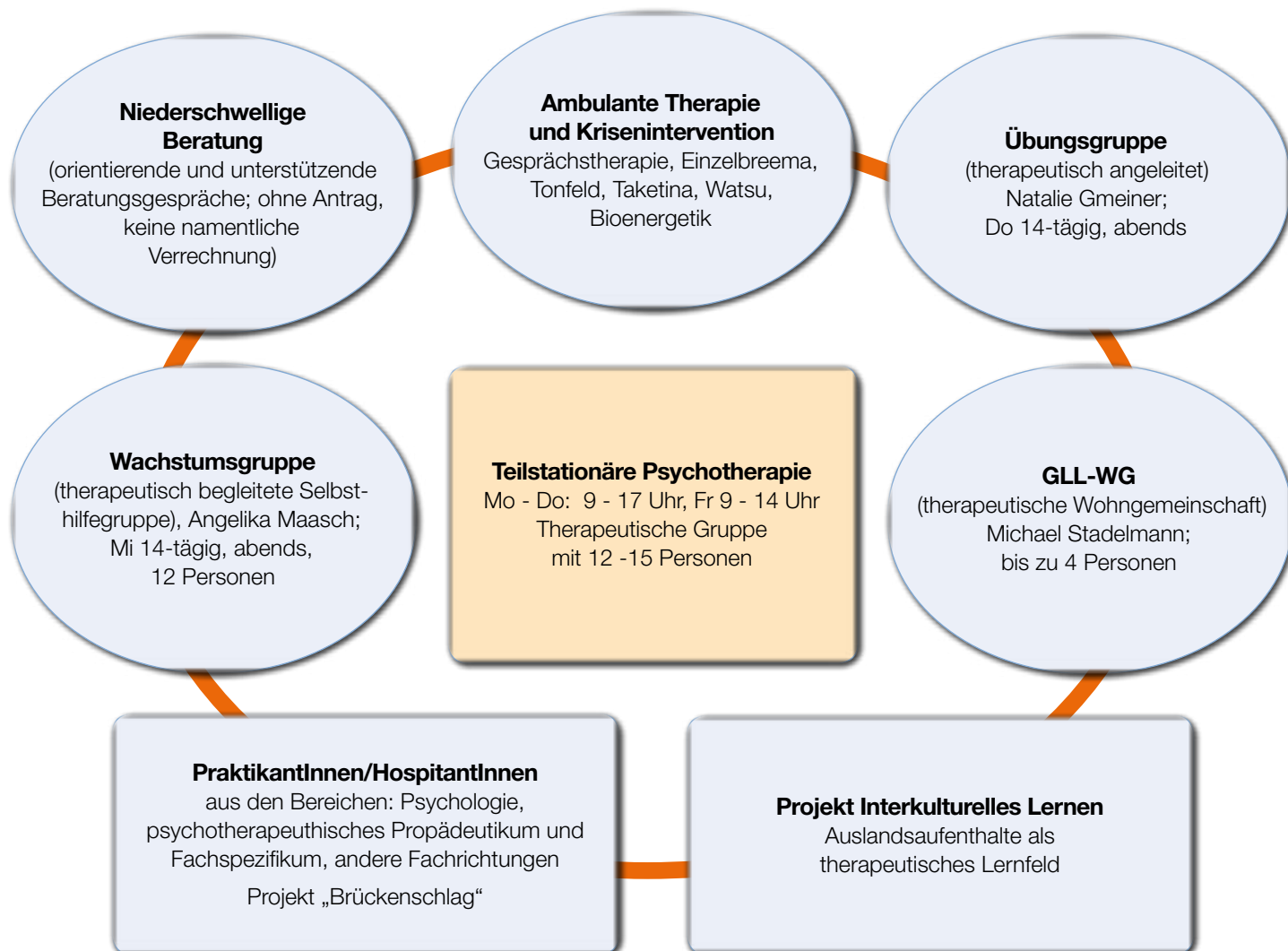
Männerkraft

Als Jugendlicher habe ich Männerkraft meistens mit Gewalt verbunden. Für mich war diese Kraft gefährlich. Einzig im Sport habe ich diese männliche Energie gespürt, doch im Alltag fehlte mir diese Kraft, um für mich einzustehen oder um etwas zu kämpfen. Ich bin jetzt schon lange in Therapie und habe drei Mal am Männerkraftseminar teilgenommen.

Ich hätte nie gedacht, dass ich bei diesen Kampfspielen so viel Spaß habe. Mann gegen Mann, Team gegen Team oder Jeder gegen Jeden.

Das Wichtigste war, dass jeder fair kämpft und immer "Stop" sagen konnte. Es wurde auch immer über schwierige Situationen geredet, wenn jemand das Gefühl hatte nicht fair gekämpft zu haben oder fair behandelt worden zu sein. Diese Rahmenbedingungen ermöglichten mir voll in meine Kraft zu kommen und ich lernte mit dieser Kraft auch gesund umzugehen. Besonders beim Umgang mit anderen Menschen hab ich mir bis jetzt im Leben und auch beim Seminar schwer getan, da ich meistens nicht auf meine Grenzen geschaut habe. Deshalb waren die kurzen Gesprächsrunden nach den Kämpfen so wichtig für mich, da ich noch einmal die Möglichkeit hatte schwierige Situationen zu reflektieren, mit den Männern in Beziehung zu gehen und meine Wahrnehmung mitzuteilen.

Ich habe erfahren wie viel Spaß kämpfen mit Männern macht und auch wie wichtig der Kontakt mit Männern für mich ist. Im Vordergrund stand immer, in die Kraft zu kommen und dabei gut auf die eigenen Grenzen und die Grenzen der anderen zu schauen. Das Vergleichen und das "Siegeln", mit dem ich bis jetzt das Kämpfen verbunden habe, rückte in den Hintergrund, was aber nicht heißen soll, dass ich gerne verliere. L.S.



Tagestherapie:

aus dem Vorjahr 11 Personen übernommen, 2009: 17 Neuaufnahmen (11 Frauen, 6 Männer)

Diagnosen:

- 17 % Depression
- 27 % Persönlichkeits-Entwicklungsstörungen (davon 20 % Borderline)
- 28 % Posttraumatische Belastungsstörungen
- 7 % Zwangsstörungen
- 21 % Suchterkrankungen (davon 7% Esssucht)

Niederschwellige Beratung:

117 Personen

Ambulante Therapie:

43 Personen

Wachstumsgruppe:

aus dem Vorjahr 10 Personen übernommen, 2009: 6 Neuaufnahmen, 3 Abschiede

Übungsgruppe:

9 Personen (7 Frauen, 2 Männer)

GLL-Wohngemeinschaft:

3 Personen

Projekt Interkulturelles Lernen:

eine Person nach Cuba

PraktikantInnen/HospitantInnen:

10 PraktikantInnen aus den Bereichen Psychologiestudium, Psychotherapeutisches Propädeutikum und Fachspezifikum: Psychodrama, Integrative Therapie, Logotherapie und Existenzanalyse; Sonderkindergartenpädagogik, Multimediale Kunsttherapie.
Eine Hospitantin vom Projekt Brückenschlag.

... in der Weiterentwicklung

GILL Österreich

Seit einem halben Jahr planen wir gemeinsam mit dem „TZG - Therapiezentrum Gersthof“ in Wien, ein „GILL-Österreich“ zu gründen, mit dem Zweck, das GILL-Modell der Teilstationären Therapie auch in anderen Bundesländern zu etablieren.

Im TZG arbeiten etwa vierzig TherapeutInnen der verschiedensten fachlichen Richtungen zusammen. Es hat sich daraus eine Gruppe gebildet, die das GILL-Modell auch im städtischen Bereich – beginnend mit dem TZG in Wien - etablieren möchte.

Das GILL-TZG und das GILL-Fußbach bilden zusammen das GILL-Österreich. Un-

ter diesem „Dach“ sollen weitere GILL's entstehen, die im Aufbau unterstützt werden. Wichtig ist, dass sie nach dem Konzept der Therapeutischen Gemeinschaft arbeiten und die gleichen Qualitätsstandards einhalten müssen.

Wir freuen uns sehr über diese Entwicklung und Zusammenarbeit und hoffen noch in diesem Jahr mit dem TZG-Gersthof beginnen zu können.

... im Austausch mit der Wirtschaft

Projekt Brückenschlag

Das Projekt Brückenschlag ist ein Weiterbildungsprogramm für Führungskräfte aus Unternehmen und Sozialeinrichtungen.

Um voneinander lernen zu können, bietet die Initiative Brückenschlag interessierten Führungskräften aus beiden Bereichen die Möglichkeit, für ein paar Tage in den jeweils anderen Alltag zu wechseln.

Insgesamt haben uns im Projekt schon sechs Personen aus verschiedensten Bereichen der Wirtschaft für eine Woche besucht und am Therapiealltag teilgenommen. Daraus ergaben sich bereichernde Erfahrungen für beide Seiten und das gegenseitige Kennlernen der unterschiedlichen Arbeits- und Lebenswelten.

Im Jahr 2009 schlug Klara König eine kulinarisch-therapeutische Brücke von ihrer Firma Buongustaio ins GILL.

www.brueckenschlag.org



... im personellen Wandel

Wegen ihres Pensionsantrittes haben wir uns im Oktober 2009 von unserer Breema- und Maltherapeutin der ersten Stunde, Frau Reinhilde Kolb, verabschieden müssen.

Mit Frau Elfriede Küng-Rauch haben wir eine kompetente Nachfolgerin gefunden.

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

GILL-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 Rinner, Mag., Psychologin, Klinische- und Gesundheitspsychologin (in Karenz)