

LEBEN IM PROZESS LEBEN ALS PROZESS

*Bioenergetische Übungen
Nachhaltig Leben lernen
Jahresbericht*





Liebe Leserin, lieber Leser,

in dem Moment, in dem wir in dieses Leben eintreten, sind wir eingebunden in Polaritäten. Der Kreislauf der Veränderungen beginnt. Leben ereignet sich in einem andauernden Fluss von Werden und Wiedervergehen.

Vertraut sind wir mit den alltäglichen Wandlungen, wie Tag und Nacht, Einatmen und Ausatmen, dem Wechsel der Jahreszeiten und des Wetters. Manchmal, und das erleben wir dann oft schicksalhaft, erfahren wir den Wandel im Großen, durch Geburt und Tod, Krankheit, Beziehungsanfänge, Trennungen und Anderes.

Hans im Glück, der uns durch diese Ausgabe der GLL-News begleitet, hat einen erstaunlichen Weg gefunden sich diesem Prozess der Wandlung zu überlassen. Dabei könnten sich einem ja auch die Haare sträuben, wie der Hans da immer wieder übers Ohr gehauen wird.

Das „Haaresträuben“ ist eine natürliche Reaktion, wenn uns etwas nicht passt. Mit dem Ausdruck von Ärger oder Unbehagen können wir Energien mobilisieren und freisetzen, um Einfluss zu nehmen auf die Situation. Wenn die Gefühle jedoch fest sitzenbleiben und aus dem Haaresträuben ein „Sich-gegen-die-Welt-Stemmen“ wird – weil wir uns ausgeliefert fühlen, nicht mehr wissen, wie weitergehen, wie mit einem schwierigen oder schmerzhaften Ereignis umgehen –, fangen wir an, uns vom Lebensprozess abzuschneiden. Dann braucht es Einladungen und Unterstützung dabei sich dem Leben, so wie es sich gerade zeigt, wieder anzuvertrauen. Eine therapeutische haltgebende Gemeinschaft, Ehrlichkeit und Offenheit können in besonders intensiver Weise so eine Einladung sein.

Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, wünschen wir dieser Einladung ins Leben immer wieder zu begegnen, auch beim Lesen der News und bei der Begegnung mit dem glücklichen Hans.

Mit herzlichen Grüßen

Ulrike Lenters

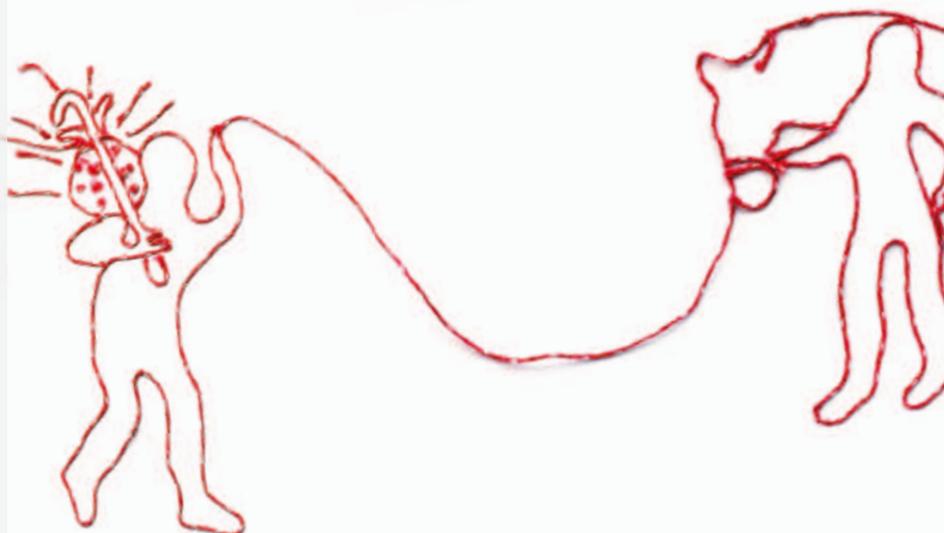
Leben im Prozess ...

Es sind vielleicht die kostbarsten Momente eines Lebens, Erfahrungen von tiefer Betroffenheit, oft in Leiden oder Glück, die uns mit einer inneren Gewissheit in Kontakt bringen: „Da gibt es dieses Etwas in mir. Ich weiß nicht, was es ist. Aber ich weiß, es ist in mir.“ (Walt Whitman)

Menschen, die eine solche Erfahrung machen, begegnen darin einem noch undefinierten „Du“, dem Eigenen, ihrem inneren Kind, dem Selbst, dem ganz Anderen. Wie immer die sprachlichen Begrifflichkeiten sein mögen, eine solche Begegnung ist ein Hinweis darauf, dass ein Tiefenprozess der Wandlung und Heilung von alten Verwundungen eingesetzt hat, der weit über Symptome und Diagnosen hinausreicht. Hier beginnt erst die Heilung aus jeder Art von Sucht.

Dies ist weder machbar, noch ist es planbar. Es ereignet sich, wenn die Zeit reif ist dafür. So wie der Lehrer dann erscheint, wenn der Schüler für ihn bereit ist.

Menschen erleben es als ein Heimkommen, ein Ankommen, werden ruhig, klarer und nüchterner. Oftmals kehren tiefer Friede und Leichtigkeit ein, die es möglich machen sich nun viel mehr dem Leben und dem jeweils neu entstehenden Augenblick zu überlassen, statt kontrollieren zu müssen, was als Nächstes geschieht.



Leben als Prozess

Immer wieder können wir im Übungsfeld des GLL Zeugen solcher Wandlungen werden. Obwohl sie niemand „machen“ kann, geschehen sie auch nicht ohne eine oft mühsame und beständige Kleinarbeit im therapeutischen Prozess der Veränderung unserer inneren Gefühlszustände.

So lassen wir uns immer wieder inspirieren und leiten von den Einsichten des Peter A. Levine in seinem Buch „Sprache ohne Worte“, z. B. wenn er schreibt:

„Der Prozess der Veränderung beruht hauptsächlich auf der Veränderung unserer inneren Gefühlszustände. Psychische Probleme entstehen nämlich dadurch, dass diese Zustände zur Gewohnheit geworden sind, sich festgefahren haben. Diese chronischen Gefühlszustände beherrschen unser Denken, unsere Vorstellungen und unser Verhalten.

Das Wissen darum, wie sich tief verwurzelte Gefühle verändern, ist zentral für jede effektive Therapie.

Die ausgewogene Aufmerksamkeit für Empfindungen, Gefühl, Erkenntnis und Lebensenergie wird auch in Zukunft ausschlaggebend für Therapien sein, welche die ganze Person transformieren.“

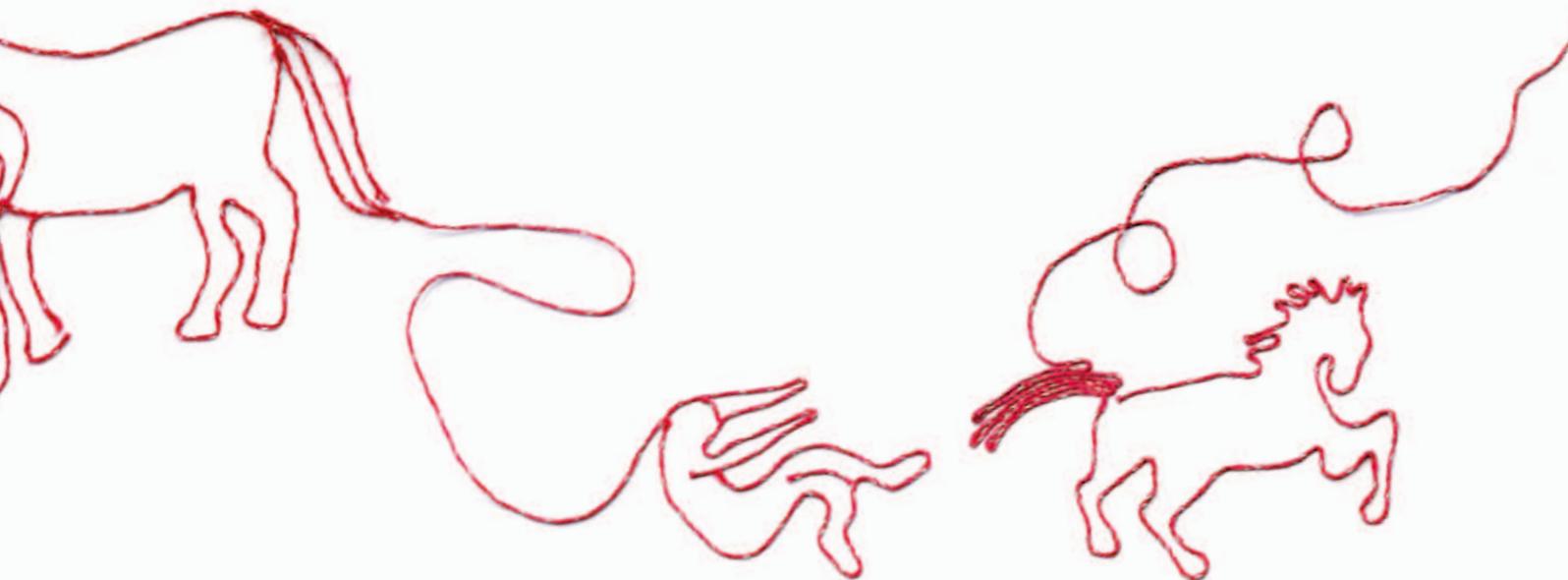
Bioenergetische Übungen

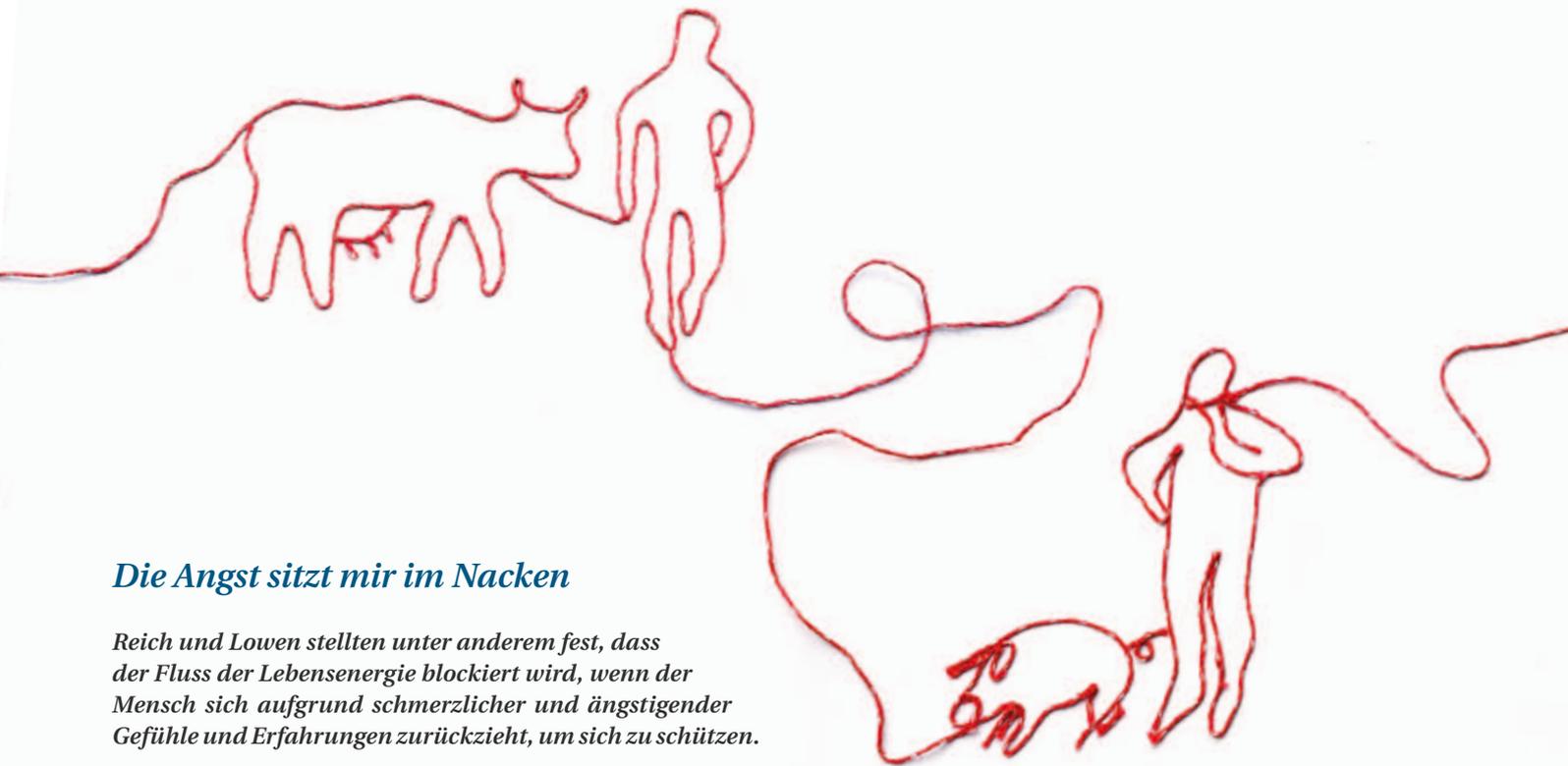
Bioenergetische Übungen unterstützen uns dabei, alte, festsitzende Spannungsmuster im Körper zu lösen, uns bewusster mit unseren Körperwahrnehmungen zu verbinden und unsere Lebensenergie (Bioenergie) frei fließen zu lassen.

Entstanden sind die bioenergetischen Übungen als Teil der Bioenergetik – einer Lehre nach Alexander Lowen, der ein Schüler von Wilhelm Reich, einem der wesentlichen Begründer der Körperpsychotherapie, war.

Die verschiedenen Formen der bioenergetischen Übungen haben das Ziel, dass Gefühle wie Wut, Angst, Trauer, Scham, Freude etc., die mit körperlichen Verspannungen („Muskelpanzer“) unterdrückt werden, wieder in Fluss kommen können, und sich so die körperlich-seelischen Blockaden auflösen.

Stand in den Anfangsjahren der bioenergetischen Übungen noch die Katharsis (das Ausleben) im Vordergrund, so entwickelten sich die Übungen zu einer prozessorientierten Form, bei der es mehr um das Beleben geht. Gerade während und nach körperpsychotherapeutischen Übungen können Qualitäten von Körperempfindungen wie Strömen, Pulsieren und Vibrieren vermehrt wahrgenommen und als Ausdruck der Lebenskraft erfahrbar werden.





Die Angst sitzt mir im Nacken

Reich und Lowen stellten unter anderem fest, dass der Fluss der Lebensenergie blockiert wird, wenn der Mensch sich aufgrund schmerzlicher und ängstigender Gefühle und Erfahrungen zurückzieht, um sich zu schützen.

So geht der bioenergetische Ansatz davon aus, dass der Prozess der Verdrängung ein körperlicher Prozess der Unterdrückung von Gefühlen ist. Dies kann geschehen, indem der Mensch beispielsweise die Atmung einschränkt, sich anspannt und muskulär verhärtet.

Vorgänge, um Gefühle und deren Ausdruck zurückzuhalten, laufen oft unbewusst und reflexartig ab. Meist haben wir diese Mechanismen schon in der Kindheit gelernt, wenn bestimmte Gefühle von unserem sozialen Umfeld nicht erwünscht waren. So unterdrückt das kleine Kind Impulse zu weinen, zu schreien oder zu wüten. Es bringt damit den Ausdruck der beängstigenden Gefühle unter Kontrolle und muss sie im Weiteren auch nicht mehr fühlen.

Die Erstarrung im Körper (Muskelpanzerung) zeigt also nicht den Ort, wohin verdrängt wird, sondern ist die Art und Weise, wie verdrängt wird. Diese Verdrängungsmechanismen führen mit der Zeit zu einer flachen Atmung, eingeschränkter Beweglichkeit und mangelnder Lebendigkeit im Ausdruck. Ist der freie Fluss der Gefühle blockiert, ist der Kreislauf der sich gegenseitig beeinflussenden körperlichen und psychischen Energien auch eingeengt. Als Kind haben wir diese Überlebenstechniken entwickelt, um in gegebenen äußeren Situationen zu überleben. Verhaltensmuster, die in der Kindheit sinnvoll waren, schränken den freien Lebensfluss in seiner Entfaltung, Verwirklichung und Erfüllung ein. Diese Blockierungen betreffen sowohl körperliche als auch geistig-emotionale Aspekte. Im erwachsenen Leben kann das zu zahlreichen Problemen führen, wie einer depressiven, resignierenden Grundstimmung, Angstzuständen, sexuellen Problemen, Beziehungsstörungen, der Unfähigkeit eigene Ziele mit Nachdruck zu verfolgen usw.

Vom Überleben zum Leben

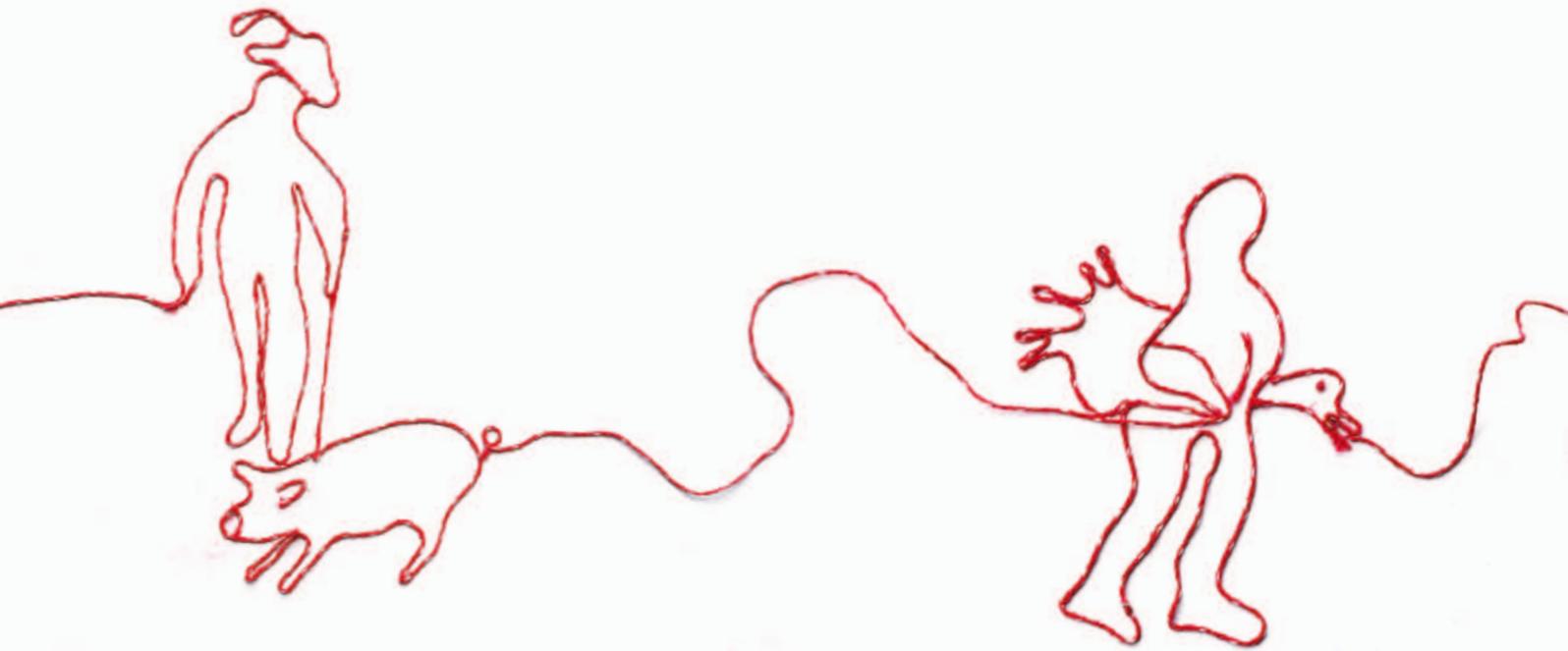
Bioenergetische Übungen dienen dazu, Blockaden der Lebensenergie zu lösen und mehr in die eigene Lebendigkeit zu kommen, mehr Spontaneität zu erlangen und den eigenen Impulsen frei zu folgen. Diese speziellen Übungen setzen sich aus der Arbeit mit der Selbstaufmerksamkeit, Atemübungen, Erdungsübungen, Bewegungs- und Ausdrucksübungen sowie Kontaktübungen zusammen.

Arbeit mit der Selbstaufmerksamkeit

Die Arbeit mit der Selbstaufmerksamkeit hilft uns dabei, unsere Wahrnehmung auf Körperempfindungen zu lenken und uns chronischer Verspannungen und fixierter Fehlhaltungen bewusst zu werden. So dienen diese Interventionen der Selbstwahrnehmung und dem Zweck, durch erhöhte Körpersensibilität in inneres Erleben vorzudringen. Sie unterstützen uns also im wahrsten Sinne des Wortes dabei zu uns zu kommen, das heißt, einen Zugang zu Gefühlen zu bekommen, die ohnehin schon da sind.

Atemübungen

Ein Anhalten der Atmung bewirkt eine Einschränkung des Fühlens. Es dient dazu, negative Gefühlsempfindungen zu lindern oder zu unterdrücken. Bereits bei Kindern kann man beobachten, dass sie ihre Atmung zurückhalten und nur noch oberflächlich atmen, wenn sie Schmerzen empfinden. Körperlich wird die Atmung durch Verspannungen im Zwerchfell, in der Atemmuskulatur des Thorax sowie im Schultergürtel eingeschränkt. Durch Körperübungen können chronische Verspannungen der Atemmuskulatur gelockert werden. Die Atmung kann tiefer und freier werden,



wodurch das Gefühlsleben intensiviert, und die Sensibilität und die Körperenergie gesteigert werden.

Erdungsübungen

Mit der Zunahme der Gefühlsintensität und der Energetisierung des Körpers kommt jedoch ein weiterer wichtiger Bereich der bioenergetischen Übungen, die „Grounding-Übung“ zum Tragen. „Grounding“ bedeutet „Erdung“, im Sinne von „gut mit der Erde in Kontakt sein“, und schließt die Bereiche „Verwurzelsein“ und „Realitätsbezug“ mit ein. Mit spezifischen Übungen, zum Beispiel beim langsamen Biegen und Strecken eines Knies im Stehen, wird der Klient eingeladen, seine Gelenke, Muskeln, Knochen und seine Kontaktpunkte mit dem Boden zu spüren. Der erlebte Körper vermittelt somit das Gefühl „bei sich zu Hause zu sein“. So können wir lernen, was es heißt, auf den eigenen Beinen zu stehen und uns selbst zu vertreten.

In der bioenergetischen Arbeit unterstützen uns Erdungsübungen dabei, die Vermehrung der Lebensenergie wirklich auch „durchstehen“, „bestehen“ und „verstehen“ zu können. Erdungsübungen steigern das Gefühl der Eigenständigkeit und Selbstständigkeit – Erden als Gegenpol zur Angst.

Bewegungs- und Ausdrucksübungen

Bewegungs- und Ausdrucksübungen unterstützen uns, festgehaltene Emotionen wiederzubeleben und abgewehrte Gefühle „auszuprobieren“. Wenn wir bisher zurückgehaltene Gefühle wie Angst oder Wut zulassen und ausdrücken, lernen wir, spontan auftretende Gefühle und Bedürfnisse besser wahrzunehmen und zu zeigen. Einige Übungen, im Speziellen Dehnübungen, richten sich gezielt gegen musku-

läre Verhärtungen und ermöglichen so eine langsame Aufweichung, ein Schmelzen dieser Muskelbereiche.

Kontaktübungen

Körperübungen in Kontakt mit anderen Gruppenteilnehmern können helfen, eigene Verhaltensmuster zu erkennen und Neues zu versuchen. Durch die Interaktion in der Gruppe werden „eingefleischte“ Beziehungsmuster auch auf körperlicher Ebene sichtbar und erlebbar – alternative, befriedigendere Formen des Kontaktes können erprobt werden.

Wiedererlangen der Lebendigkeit

Die bei den bioenergetischen Übungen gemachten Erfahrungen werden gemeinsam im Gespräch erörtert und miteinander mit früheren Erlebnissen und seelisch-geistigen „Haltungen“ in Zusammenhang gebracht.

Vermehrt wird versucht, gewohnte und erlernte Körperhaltungs-, Gefühls-, und Verhaltensmuster wahrzunehmen und als solche zu erkennen. Die in den Übungen am „eigenen Leib erfahrenen“ korrigierenden Lernerlebnisse können den Prozess bestärken, in einer Situation altersentsprechend, adäquat, spontan und frei zu reagieren. Das weiter entwickelte Körperbewusstsein unterstützt uns über Körpergefühle (z. B. „aus dem Bauch heraus“) dabei, im Alltag angemessen zu handeln. Auf diesem Weg kann sich mehr und mehr ein tieferes Bewusstsein für die eigene Persönlichkeit entwickeln, und die Kraft, die früher in den Muskelverspannungen gebunden war, steht wieder zur freieren Lebensgestaltung zur Verfügung.

Nachhaltig Leben lernen Das Qualitätssicherungskonzept des PGLL



Dr. Bantelmann stellt zusammenfassend Folgendes fest:

PGLL-Therapien sind hoch erfolgreich, volkswirtschaftlicher Berechnung nach rentabel und wirken den bisherigen katamnästischen Untersuchungen zufolge nachhaltig.

Patienten berichten nach drei Jahren von gestiegenem Selbstvertrauen und verbesserten sozialen Kompetenzen sowie von wiedergewonnener Lebensfreude. Sie berichten, teilweise auch nach längerer Arbeitslosigkeit, von einem erfolgreichen beruflichen Einstieg bzw. von Reintegration und neuen Lebens- und Berufszielen.

(Die gesamten Ergebnisse der Studie können Sie gerne auf unserer Homepage nachlesen.)

Seit dem Jahr 2000 lassen wir unsere Arbeit durch ein laufendes Qualitätssicherungsprogramm der Beratungsfirma Dr. Bantelmann extern begleiten. An vier Messpunkten werden 240 Merkmale nach den aktuellen Standards der psychosomatischen Medizin in Deutschland erhoben. Herr Dr. Bantelmann erläutert im Interview ein paar interessante Ergebnisse.

GLL-News: Was fällt Ihnen Besonderes auf in der Auswertung der Daten?

Dr. Bantelmann: Die Gäste des GLL kommen im Durchschnitt mit hohen bis sehr hohen Symptombelastungen zur Aufnahme. Bereits während der Behandlung können diese Werte in den Bereich der Gesundennorm zurückgeführt werden. Dieses Ergebnis verbessert sich in den folgenden drei Jahren nochmals.

GLL-News: In unserer Zeit wird viel über die Wirtschaftlichkeit von Maßnahmen im Gesundheitsbereich gesprochen. Frage: „Rentiert“ sich denn so eine Therapie volkswirtschaftlich?

Dr. Bantelmann: Die Ergebnisse zeigen, dass z. B. die Arbeitslosigkeit im Jahr vor der Therapie durchschnittlich 27,5 Wochen betragen hat – im Jahr danach nur 3,9 Wochen. In der Inanspruchnahme des Gesundheitsbereiches zeigt sich ein nachhaltiger Rückgang von bis zu zwei Dritteln der Ausgangswerte. 92% geben an, den Alltagsanforderungen besser gewachsen zu sein. Nach gängigen Berechnungen der Rehabilitationsforschung konnten wir einen ökonomischen Gesamtnutzen einer GLL-Therapie – bereits nach einem Jahr – von etwa 10.000 Euro pro Person berechnen.



**Niederschwellige
Beratung**
orientierende und
unterstützende Beratungs-
gespräche; ohne Antrag,
keine namentliche
Verrechnung

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

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

**Ambulante Therapie
und Krisenintervention**
Gesprächstherapie, Einzel-
breema, Tonfeld, Taketina,
Watsu, Bioenergetik

Teilstationäre Psychotherapie
MO BIS DO: 9 – 17 UHR UND FR: 9 – 14 UHR
THERAPEUTISCHE GRUPPE MIT 12 – 15 PERSONEN

GLL-WG
(therapeutische
Wohngemeinschaft),
bis zu 4 Personen

**Projekt
Interkulturelles Lernen**
Auslandsaufenthalte als
therapeutisches Lernfeld

**Projekt
Brückenschlag**
HospitantInnen aus der
Wirtschaft

PraktikantInnen
aus den Bereichen:
Psychologie, Psychotherap.
Propädeutikum und
Fachspezifikum,
andere Fachrichtungen

Diagnosen:

- 29 % **Persönlichkeits-
Entwicklungsstörungen**
(davon 66 % Borderline)
- 26 % **Depressionen**
- 21 % **Suchterkrankungen**
(davon 40 % Esssucht)
- 18 % **Posttraumatische
Belastungsstörungen**
- 6 % **Zwangsstörungen**

Tagestherapie:

aus dem Vorjahr 13 Personen über-
nommen, 2011: 13 Neuaufnahmen
(8 Frauen, 5 Männer)
**Ambulante Therapie und
Krisenintervention:**
47 Personen
Niederschwellige Beratung:
149 Personen
Wachstumsgruppe:
aus dem Vorjahr 13 Personen über-
nommen, 2011: 3 Neuaufnahmen,
3 Abschiede

Übungsgruppe:

8 Personen
GLL-Wohngemeinschaft:
1 Person
PraktikantInnen:
6 PraktikantInnen aus den
Bereichen Psychologiestudium,
Psychotherapeutisches Pro-
pädeutikum und Fachspezifikum
Projekt Brückenschlag:
2 Hospitanten aus der Wirtschaft
Projekt Interkulturelles Lernen:
2011: keine Person



Foto: weissengruber.biz

GLL-Team

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



Angelika Maasch, unsere Psychotherapeutin und stellvertretende Leiterin, hat sich in die Pension verabschiedet. Wir danken ihr für mehr als sieben Jahre engagierte Arbeit für die Menschen im GLL.

Brunhilde Amort, unsere Sozialarbeiterin in der Administration, möchte sich zeitlich zurücknehmen und neuen Aufgaben zuwenden. Danke für die perfekte Arbeit im Büro.

