

Kontext



Infobrief von „Leben im Kontext“ e. V.

Beratung ♦ Therapie ♦ Seminare ♦ Supervision ♦ Schulung ♦ Weiterbildung

Frühjahr 2014

Berührt!

Gottes Liebe (er)leben

**7. Dortmunder
Seelsorgetag**

Samstag, 25.10.2014

Infos Seite 8

Inhalt

Impressum.....	2
Editorial : Reife Liebe braucht kein Schloss	3
Leseprobe Buch: Anleitung zur Gelassenheit	5
Seminare: Aufbruch Leben 2014/2015 + Praxisseminar Seelsorge 2015	7
7. Dortmunder Seelsorgetag: Berührt - Gottes Liebe (er)leben	8
Seelsorge intensiv: Malen für die Seele	9
Thema: Traumarbeit in Beratung und Therapie	10
Seelsorgeweche: Einruckssplitter	14
Seelsorgeweche: Familienstellen auf biblischer Grundlage	15
Termine	16

Impressum

Leben im Kontext e. V.

Elisabethstr. 16, 44139 Dortmund
Telefon: (0231) 52 29 52
E-Mail: info@lebenimkontext.de

Internetseiten:
www.lebenimkontext.de
www.partnerschule-dortmund.de
www.derberatungsfuehrer.de
www.rolfgersdorf.de

Vorstand:
Rolf Gersdorf, Dortmund (Vorsitzender)
Susanne Heß, Ottmaring
Jürgen Hielscher, Bochum

Bankverbindung:
Sparkasse Dortmund BLZ 440 501 99,
Konto-Nr. 1060244

Verantwortlich für den Inhalt:
Rolf + Dorothea Gersdorf

Layout: Silvia Striewski

Nächste Ausgabe: Frühjahr 2015

Druck: www.druckmaxx.de

Auflage: 1.000 Stück

„Leben im Kontext e. V.“ ist ein gemeinnütziger Verein und in den Bereichen Psychosoziale Beratung und Therapie, Supervision und Schulungen tätig.



Wir arbeiten auf überkonfessioneller Basis und sind Mitglied im Diakonischen Werk.

Editorial



Reife Liebe braucht kein Schloss

Ich schlenderte neulich durch den altherwürdigen Rombergpark in Dortmund, als meine Aufmerksamkeit auf ein Rankgitter fiel, an dem viele unterschiedliche Schlösser hingen. Weltweit, insbesondere an Brückengeländern, werden diese so genannten Liebesschlösser, gehängt. Verliebte dokumentieren damit Ihre tiefe Sehnsucht nach Dauerhaftigkeit in ihrer Beziehung und vertrauen sich der magischen Vorstellung einer niemals mehr zerbrechenden Partnerschaft an.

Häufig bringen wir in unsere Partnerschaft eigene problematische Bindungserfahrungen mit, die im wesentlichen durch die Sorge oder Angst gekennzeichnet sind, dass der andere meine Bindungsbedürfnisse enttäuschen wird. In der Konsequenz führt dies zu anstrengenden und komplizierten Verhaltensweisen, die sich destruktiv auf die Paarbeziehung auswirken. Der Theologe und Transaktionsanalytiker Hans Bürki schreibt z.B. zur Problematik symbiotischer Beziehungen:

„Viele verfehlt symbiotische Ehen lassen sich an ihrer Passivität erkennen. Kein Partner bringt genügend Energie auf, um aus der Herzmitte heraus zu handeln. ... Jeder wartet auf den anderen, dass er anfangs, und gleichzeitig empfindet jeder Initiativen des anderen als Bedrohung, denn echte Initiative setzt Autonomie voraus, genügend Selbständigkeit,



um mit den eigenen Füßen Fortschritte zu machen.“¹

Bürki überträgt diese Thematik überraschender Weise auch auf die Beziehung zu Gott und beschreibt die Möglichkeit

„einer katastrophalen Enttäuschung, wenn unsere magischen Gottesbilder zerbrechen. Da könnte der Weg frei

¹ Hans Bürki: Ganz Mensch werden – Wachstum, Widerstand, Reife / Brendow 1993, S.66/67

werden in eine gereifte Gottes Beziehung, die erfahrbar wird im Abstand: Ehrfurcht vor dem unerschöpflichen Geheimnis der Gottheit, und in der Nähe: das angstlose Vertrauen des Kindes in einen väterlich-mütterlich liebenden Gott, der nicht nur mein eigenes Herz umfasst, sondern die ganze Welt... Die sich allzu schnell und sicher „Gläubige“ nennen, sind vielleicht gotthörig, leben in symbiotisch ungesunder Abhängigkeit von Ihm, ohne das äußerste Fremdsein Gottes zu kennen. ... Im psychischen und im spirituellen Bereich wachsen wir, wenn wir als Partner im Spannungsfeld von Individuation und Intimität, von Abstand und Nähe unsere Gestalt finden und wieder neu suchen.“²

In den nun fast 25 Jahren meiner supervisorischen und therapeutischen Tätigkeit bestätigt sich diese Erfahrung immer wieder. Die größte Herausforderung für Therapeuten wie auch Ratsuchende ist es, dazu zu ermutigen, Reifungsschritte zu gehen, die insbesondere Partnerschaft nicht als Problem sehen, sondern als Geheimnis. Dazu gehört es, das oben beschriebene unauflösbare Spannungsfeld zu akzeptieren. Viele sind heute auch von Gott enttäuscht, weil Er sich nicht für unsere symbiotischen Bedürfnisbefriedigungen instrumentalisieren lässt. Sein Ziel mit uns ist Reife und nicht ein Verharren in der „Regression“ (Rückgriff auf kindliche Bewältigungsmuster). In diesem Sinne braucht es im Bezug auf die Gottesbeziehung in unseren christlichen Kirchen, Freikirchen und Kreisen eine Hinführung zu einem ausgewogenen Umgang mit Nähe und Geborgenheit auf der einen Seite und einer gesunden und reifen Fähigkeit zur Distanz andererseits.

Sich Binden und sich Lösen ist ein wesentliches Thema in unserer Paar- und Familienberatung und -therapie. Es erfordert besonders hinsichtlich des Überwindens und der Heilung eigener tiefer Verletzungen und Störungen in den eigenen Bindungserfahrungen ein hohes Maß an Mut und Bereitschaft, sich auf Veränderungen und neue Bindungserfahrungen einzulassen, in denen dann hoffnungsvoller Weise nicht immer wieder die alten zerstörerischen Bindungsmuster wirksam werden.

Wohltuend, aber vielleicht auch für manche irritierend ist die Tatsache, dass sich uns der Gott der Bibel offenbart als der, zu dem wir in kindlichem Verlangen kommen dürfen und „Abba, lieber Vater“ sagen dürfen (er hat euch zu Söhnen und Töchtern gemacht, und durch ihn rufen wir, 'wenn wir beten': »Abba, Vater! Neue Genfer Übersetzung) und der uns gleichzeitig herausfordert, uns weiterzuentwickeln und das Stadium des Kindes zu verlassen (1Kor 13,11 Als ich noch ein Kind war, redete ich, wie Kinder reden, dachte, wie Kinder denken, und urteilte, wie Kinder urteilen. Doch als Erwachsener habe ich abgelegt, was kindlich ist.)

Die reife Liebe braucht kein Schloss, um den anderen an mich zu binden und sich mir zu verpflichten, auch wenn sie sich damit enttäuschbar und verletzbar macht.

Rolf Gersdorf

Anleitung zur Gelassenheit

Wir freuen uns über das Erscheinen des neuen Buches von Dorothea Gersdorf im März 2014.

Nachfolgend eine kleine Leseprobe aus der Einleitung des Buches, mit der wir Ihr Interesse wecken wollen.

Es ist bei uns und im Buchhandel zum Preis von 13,95 € erhältlich.



In der Tat sehnte ich mich nach nichts mehr als nach einer entspannten Gottesbeziehung, einem Glauben, der von ruhiger Gelassenheit und Zuversicht geprägt war. Ich sehnte mich danach, bei Gott in die Stille zu finden. Doch gleichzeitig war da ein Unvermögen, das sich beispielsweise darin ausdrückte, dass ich nur schwer in die Anbetung fand. Immer wieder plagten mich diffuse, wiederkehrende Schuldgefühle, die mich mit der Frage quälten, ob ich gehorsam genug sei und Gott mit meinem Leben wirklich zufrieden. Auch Selbstzweifel spielten dabei eine Rolle, gespeist aus der Unart, mich ständig mit anderen zu vergleichen. Daraus erwuchs viel Unzufriedenheit mit mir selbst und meinem Leben. ...

Bis heute habe ich viele Christen kennengelernt, die mit ähnlichen Symptomen ringen. Diese Menschen zeichnen sich in der Regel durch folgende Eigenschaften aus: Sie lieben Jesus und wollen ihm dienen – mit allem, was sie sind und haben. Sie sind gewissenhaft und stetig, sie haben ein hohes Verantwortungsgefühl, neigen zu Perfektionismus und stellen hohe Anforderungen an sich selbst. Gleichzeitig haben sie ein feines Gewissen und sind anfällig für Schuldgefühle; oft kommen sie nur schwer zur Ruhe. Sie ringen häufig mit Symptomen wie Unzufriedenheit mit sich selbst, nagenden Selbstzweifeln oder innerer Anspannung. Viele beschreiben es so, dass sie in ihrem Glauben und ihrer Beziehung zu Gott nicht so recht froh werden. ...

Fortsetzung Leseprobe

Warum ist das bei manchen Menschen so? Wie kann es sein, dass Gottes liebevolles Angebot, das die einen mit Freude und Dankbarkeit annehmen und ausschöpfen, für andere zu einem schweren Joch wird, die Bibel spricht von einem Joch der Knechtschaft (Galater 5,1)? Weshalb geraten etliche Christen im Laufe ihres Glaubenslebens in das Fahrwasser von Leistungsstress, Anspannung und Frust? ...

Meine Erfahrung ist, dass der Weg aus einer solchen Problematik heraus darüber führt, dass diese dahinter liegenden, oft sehr verborgenen Zusammenhänge erkannt werden. In den Psalmen fand ich ein Gebet König Davids, in dem er unsere Not in Worte fasst und Gott um Hilfe bittet: *Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz. Prüfe mich und erkenne meine Gedanken! Und sieh, ob ein Weg der Mühsal bei mir ist, und leite mich auf dem ewigen Weg!* (Psalms 139,23-24)

Wege der Mühsal entstehen, wenn ein Joch der Knechtschaft auf uns lastet. Daher wollen wir uns zunächst mit diesem harten Joch befassen, denn um es ablegen zu können, müssen wir es zuerst „begreifen“. Gott muss uns dabei helfen, denn es geht um Motive unseres Herzens, die uns oft nicht bewusst sind. Wenn wir uns nach Veränderung sehnen so wie ich

damals, müssen wir zunächst verstehen, warum unser Leben von solcher Hast und Unruhe geprägt und unser Weg manchmal so anstrengend und schwer ist. Wir müssen erkennen, was unser Sein und unseren Glauben belastet, denn Jesus sagt ausdrücklich, dass sein Joch nicht schwer ist:

Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben. Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen, denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht. (Matthäus 11,28)

Diese Verse sind mir im Hinblick auf unser Thema wichtig geworden. Daher werden wir sie genauer studieren, nachdem wir uns mit dem Joch der Knechtschaft befasst haben. Sie werden uns im 2. Teil durch dieses Buch begleiten, wir werden uns gewissermaßen an ihnen „entlangarbeiten“. Wie können wir Jesu „Kommt her zu mir“ Folge leisten? Was meint Jesus, wenn er sagt, sein Joch sei nicht schwer? Was haben wir uns unter dem „leichten Joch Jesu“ vorzustellen? Wie kann ein Prozess gelingen, der uns zu Jesus führt und bei dem wir von seinem Wesen lernen und bei ihm zur Ruhe finden? Mit diesen Fragen wollen wir uns befassen. ...

Seminar Aufbruch Leben



Jeder von uns braucht von Zeit zu Zeit Orte, an denen wir uns mit unseren persönlichen Fragestellungen, Konflikten und unseren oftmals verborgenen Nöten befassen können. Wir benötigen solche Schutzzräume, in denen wir uns gemeinsam mit anderen auf den Weg machen können, um zu lernen, uns selbst besser zu verstehen, um Heilung, Veränderung, Ermutigung, Trost und Vergebung zu erfahren.

Unser Angebot richtet sich an Menschen, die spüren, dass sie innere Heilung benötigen, und die die Bereitschaft mitbringen, sich zusammen mit anderen auf einen solchen Prozess einzulassen und sich dabei in geschütztem Rahmen voreinander zu öffnen und mitzuteilen.

Inhalte von Aufbruch Leben

- Gottesbeziehung und Reifung der Persönlichkeit
- Heilung als Prozess
- Verletzungen und ihre Folgen
- Verstrickungen lösen – Vergebung leben
- Identität als Mann und Frau
- In Beziehungen leben
- Ins Leben aufbrechen

15 Seminarabende, jeweils dienstags

Oktober 2014 bis Mai 2015

Seminarkosten

225 € zuzüglich Seminarmappe 40 €

Praxisseminar Seelsorge



Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die sich mit dem Thema Seelsorge auf sehr praxisnahe Art und Weise befassen wollen. Das Seminar vermittelt Menschen, die selbst seelsorgerlich tätig werden wollen, fundierte Grundlagen. Denn das, was wir selbst erfahren haben, können wir auch an andere weiter geben.

Themen

- Grundlagen biblischer Seelsorge
- sich selbst verstehen lernen: Wie „ticke“ ich eigentlich?
- Wie komme ich zu meinem Problem - wie kommt mein Problem zu mir?
- Ein Blick in den biografischen Rückspiegel
- die „innere Programmierung“- verborgene Lebensziele entdecken
- ungute Beziehungsmuster erkennen und vermeiden
- Gottes Therapie für innere Wunden und bittere Wurzeln
- Füreinander beten - heilsames Gebet erfahren

8 Seminartage, jeweils samstags

Januar bis Juni 2015

Seminarkosten

350 € (Einzelpersonen)

550 € (Ehepaare)

Berührt - Gottes Liebe (er)leben

Samstag, 25. Oktober 2014, 10 - 18 Uhr

Der Seelsorgetag

Sehnt sich nicht jeder von uns nach einer spürbaren Erfahrung der Liebe Gottes, seiner Gegenwart und Nähe? Hungern wir nicht danach, tief in unserem Herzen von ihm berührt zu werden?

Und doch erleben viele von uns, dass diese Sehnsucht ungestillt bleibt. Gott bleibt ein ferner Gott, sein Dasein ist nur selten oder gar nicht spürbar. Das Christsein wird dadurch manchmal mühselig und schwer.

Wie kommt es, dass manche Christen tiefe Gotteserfahrungen machen, während andere in ihrem Suchen nicht oder nur wenig weiter kommen? Was sind die Gründe, wenn man in seinem Glauben nicht so recht froh wird?

Es gibt eine gute Nachricht: Veränderung ist möglich! Gott will sich uns offenbaren und unser Herz berühren. Und er will, dass wir seine Liebe empfangen und auch spüren können.

Wie wir dies konkret erleben können, damit wollen wir uns an diesem Seelsorgetag befassen.

Seminarort

Katholisches Centrum, Maximilian-Kolbe-Haus, Probsteihof 10, 44137 Dortmund

Wen wollen wir mit dem Seelsorgetag erreichen?

Der Seelsorgetag richtet sich an Menschen aus den unterschiedlichen Kirchen, Freikirchen und christlichen Beratungsdiensten, die am Thema Seelsorge interessiert sind. Herzlich eingeladen sind ferner alle Interessierten, die neue Impulse aufnehmen oder vertiefen möchten.

Die Referenten

Christa Bernitz Seelsorgerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

Hartmut Bernitz Pastor im Ruhestand

Hartmut und Christa Bernitz leiteten über Jahre die Arbeit von Schloss Hurlach (Jugend mit einer Mission) und arbeiten auf internationaler Ebene mit Leanne Payne zusammen. Vor einigen Jahren gründeten sie in Kempten den Seelsorgedienst „Eikon e. V.“



Seminarkosten

55 € (Einzelpersonen)

90 € (Ehepaare)

Gruppen ab 10 Personen 45 €/Person

Eine Teilnahme an dem Seminar soll an den Kosten nicht scheitern. Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wenn Sie hierzu Fragen haben.

Anmeldungen sind ab sofort über unsere Homepage möglich.

Es wäre uns eine große Hilfe, wenn Sie Flyer und Plakate in Ihrer Gemeinde auslegen würden. Nehmen Sie doch bitte Kontakt mit uns auf, damit wir Ihnen nach Absprache das Material zulassen können.

Malen für die Seele für Frauen

Für das kommende Jahr (Juni 2015) planen wir eine Intensivseelsorgeweche für Frauen in Obernkirchen.

Durch schöpferisches Tun erfahren wir viel über uns selbst, in Form und Farbe offenbart sich unsere Persönlichkeit. So kann uns das Gestalten eine Tür zu mehr Klarheit über uns selbst und unser Leben führen, sowie Veränderungs- und Heilungsprozesse unterstützen. Ein kreativer Raum in Gottes heilsamer Gegenwart wird so zu einem Ort der Wiederherstellung.

Die Seelsorgeweche umfasst:

- Lehreinheiten
- Gebet in Kleingruppen
- Einzelgespräche
- Kreative Einheiten

Leitung: Dorothea Gersdorf, Christine Siekermann und Team

Die endgültigen Informationen finden Sie in Kürze auf unserer Homepage.



Traumarbeit in Beratung und Therapie

Seit gut drei Jahren bieten wir in unserer Einrichtung Traumaberatung an. Unsere Mitarbeiterin Martina Kirchner wurde dazu im Traumazentrum Kassel ausgebildet. Wir haben sie gebeten, über dieses Arbeitsfeld zu informieren.

„Ihr Cappuccino - bitte schön!“

„Vielen Dank“, sage ich, lehne mich zurück und schlürfe genüsslich den Milchschaum. Noch während ich mich in dem gemütlichen kleinen Cafe umschaue, wo ich eine Pause nach dem Einkaufsvormittag eingelegt habe, wandern meine Gedanken zurück zu einem Gespräch mit Anita (Name u. Person fiktiv), die ich vor längerer Zeit im Rahmen meiner Beratungsarbeit begleitet habe.

Damals sprachen wir genau darüber, dass so ein Besuch im Cafe für Anita nicht nur keine Entspannung, sondern im Gegenteil eine enorme Herausforderung ist, die sie, wenn möglich, vermeidet. Das beginnt schon bei der Wahl eines Sitzplatzes. „Ich muss auf jeden Fall so sitzen, dass ich die Tür und den ganzen Raum im Überblick habe. Außerdem muss ich dafür sorgen, dass ich genügend Abstand zu den anderen Gästen habe und dass sich möglichst niemand neben mich setzen kann, z. B. indem ich meine Tasche oder Jacke auf den freien Platz neben mir lege.“

Und das ist nur eine Situation im Alltag von Anita, die sie möglichst vermeidet, wodurch ihr Lebensumfeld sehr eingeschränkt ist. Mit Menschen zusammen zu treffen, die nicht zu ihren engsten Vertrauten gehören,

ist eine große Herausforderung für sie und hat zumeist Auswirkungen, die sie selbst nur schwer versteht und auf die ihr Umfeld mit Unverständnis oder Ablehnung reagiert. „In großen Menschengruppen oder wenn mir Menschen zu nahe kommen, beginnt mein Herz zu rasen, meine Hände zittern oder ich muss mich sogar übergeben, wenn ich nicht aus der Situation entkommen kann.“

Anita lebt mit den Auswirkungen einer sogenannten Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS), wie sie Menschen nach einem traumatischen Erlebnis langfristig entwickeln können. „PTBS ist eine normale Reaktion auf eine unnormale Menge Stress. Sie ist ein psychologisches Syndrom und kann sich in „völlig normalen“ Menschen entwickeln, die mit lebensbedrohlichen oder ansonsten überwältigenden Stresserlebnissen konfrontiert waren. Grundsätzlich kann jeder eine solche Reaktion auf ein belastendes Erlebnis entwickeln.“¹

Zurzeit geht man davon aus, dass ca. 1/3 der Bevölkerung einmal im Leben einer traumatischen Situation ausgesetzt ist – davon wiederum entwickelt ca. 1/3 in der Folge eine PTBS.

¹ Matsakis, zit. nach I. Tempelmann (2007): Geistlicher Missbrauch; Wuppertal, Seite 265

Was aber ist denn nun eigentlich ein „Trauma“?

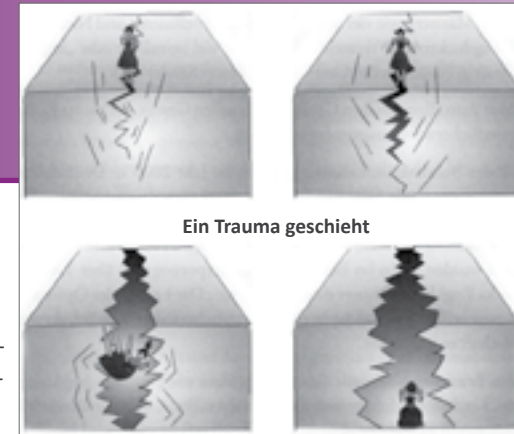
Der Begriff, der heute z. T. schon fast inflationär gebraucht wird, beschreibt

in seiner ursprünglichen Bedeutung ein schlimmes, in der Regel körperlich oder seelisch lebensbedrohliches Ereignis, für das der Betroffene keine Möglichkeit des Umgangs hat. Ein Trauma ist nicht gleichzusetzen mit intensiven negativ erlebten Gefühlen von Ärger, Trauer oder Schmerz.

*„Ein Trauma ist eine außergewöhnliche Erfahrung, die das Informationsverarbeitungssystem des Individuums überflutet, vor dem es weder fliehen noch dagegen ankämpfen kann. Die traumatische Situation ist durch überflutende Angst, Ausgeliefertsein, Ohnmacht und Hilflosigkeit gekennzeichnet. Die allen Lebewesen normalerweise zur Verfügung stehenden Reaktionsmöglichkeiten - Kampf oder Flucht - sind blockiert. Die von außen hervorgerufene Situation führt dazu, dass auch die inneren Verarbeitungsmechanismen und Einschätzungsmöglichkeiten blockiert sind.“*²

*Nach dem Trauma ist nichts mehr wie es war. Es kommt zu einem Bruch in der Lebensgeschichte.“*²

² Regine Land, Zentrum Psychotraumatologie, Kassel



Ein Trauma geschieht

Auswirkungen auf das Leben

Die Auswirkungen eines Traumas können in starkem Maß das Leben der Betroffenen

beeinflussen. Traumatisierte Menschen wechseln häufig zwischen dem Vermeiden von Erinnerungen an die körperliche/seelische Verletzung und ihre Folgen (Dissoziationen) auf der einen und dem plötzlichen „Überfallenwerden“ durch Erinnerungen (Flashbacks) auf der anderen Seite. Diese treten oft in Form einzelner Bilder, Gefühle, Gerüche in das Bewusstsein, die durch bestimmte, an das Trauma erinnernde Schlüsselreize (Trigger) ausgelöst werden. Die Betroffenen sind in diesem Moment einem Wiedererleben von Gefühlen und Angstreaktionen ausgeliefert, das sie nicht steuern und oft auch nicht auf das Trauma zurück führen können.

Ein unter PTBS „leidender traumatisierter Mensch hat aus Selbstschutz eine Reihe von Symptomen entwickelt“³, die man den folgenden drei Bereichen zuordnen kann:

- Das Wiedererleben des Traumas
Symptome: Alpträume, grüblerisches Nachdenken, sich aufdrängende Bilder, Unruhe, Ängste, Scham- und Schuldge-

³ Huber, Michaela. Wege der Traumabehandlung, Paderborn 2006 (Junfermann), S. 8

fühle, körperliche Reaktionen: Schwitzen, Erbrechen, Zittern, Muskel- oder Magenkrämpfe, Schwächezustände, grundlose Schmerzen

- Vermeidung und Betäubung negativer Gefühle
Symptome: Vermeidung der Erinnerung an verletzende Situationen durch Meiden bestimmter Menschen oder Situationen. Isolation, Rückzug, Misstrauen, Lähmung jeder Initiative, Ohnmachtsgefühle, Erstarrung der Gefühle bis hin zu Dissoziationen („wie-weggeschaltet-sein“)
- Übererregung (Hyperarousal)
Symptome: Physiologische Auswirkungen durch Adrenalinausschüttung: erhöhter Herzschlag, Blutdruck, Muskelspannung, Blutzuckerspiegel, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Zorn

So weiß Anita z. B., dass die direkte körperliche Nähe zu fremden Menschen bei ihr akute Angstgefühle auslöst, die auch mit starken körperlichen Reaktionen wie Zittern oder Übelkeit verbunden sind. Ihr Alltag ist dadurch sehr belastet und eingeschränkt, was ihre sozialen Kontakte angeht und das Lebensumfeld, in dem sie sich bewegen und einigermaßen sicher fühlen kann, ist sehr klein. Eine Fahrt mit der Straßenbahn ist beispielsweise für Anita genauso unmöglich wie die Teilnahme an einer Sportgruppe oder ähnlichen Freizeitaktivitäten, wo sich direkte Nähe zu Menschen nicht vermeiden lässt. Sie fühlt sich am wohlsten in ihrer kleinen Wohnung. Die ist ihr sicherer Ort.

Traumaarbeit in Beratung und Therapie

„Es tut einfach gut, mit all dem inneren und äußeren Chaos nicht mehr alleine zu sein!“ Da ist jemand, der mir immer wieder bestätigt: Was und wie ich fühle, denke und mich verhalte sind völlig „normale“ Reaktionen nach über alle Maßen „unnormalen“ traumatischen Lebenserfahrungen.“

Solche oder ähnliche Aussagen höre ich nicht nur von Anita im Verlauf eines Beratungsprozesses immer wieder. Jemanden „an der Seite“ zu haben, vorsichtig wieder Vertrauen zu wagen, gehört sicherlich zu den positiven Grunderfahrungen, die am Anfang jeder Traumaarbeit stehen und das Fundament für einen weiteren Prozess bilden.

Jeder Beratungs- und Therapieprozess ist sicherlich so individuell wie die jeweilige Traumageschichte und die Persönlichkeit des Betroffenen - es lassen sich jedoch vier grundlegende Phasen unterscheiden, die allerdings nicht als statische Stufen, sondern eher als dynamisch ineinander verwobene Elemente zu sehen sind⁴:

1. Orientierung

In der Orientierungsphase ist neben dem Kennenlernen, der Vertrauensbildung und der Anamnese der Bereich der Psychoedukation von besonderer Bedeutung. Zu diesem Bereich gehört die Vermittlung traumaphysiologischer und -psychologischer Zusammenhänge, die dem Betroffenen helfen können, sich selbst und seinen Körper besser zu verstehen. Auch die Möglichkeiten und Grenzen der Beratung sollten hier besprochen werden.

⁴ Hanswille, R. u. Kissenbeck, A. (2010): Systemische Traumatherapie. Heidelberg (Carl-Auer), S

2. Stabilisierung

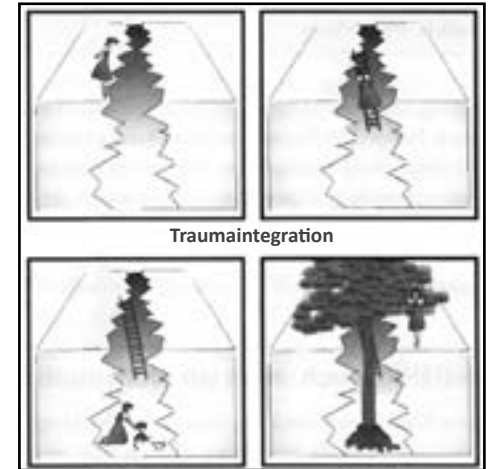
Wenn ein erlebtes Trauma dazu geführt hat, dass der Betroffene seinen Alltag und seine Alltagsaufgaben nicht mehr oder nur noch sehr eingeschränkt bewältigen kann, dann ist Stabilisierung das vorrangige Ziel in der Traumaarbeit. Hier geht es darum, dass der Betroffene wieder Kontrolle über sich und über seine emotionalen und körperlichen Reaktionen erlangt. Ressourcenarbeit oder klassische Stabilisierungsübungen gehören hierhin und helfen dem Betroffenen, die eigene Handlungsfähigkeit wieder zu gewinnen.

„Was kann ich tun, damit es mir besser geht?“ war hier Anitas Frage, auf die sie ganz konkrete Antworten wollte und brauchte. Da Anita körperlich und emotional sehr angespannt und erschöpft war, bedeutete das zunächst, mit ihr gemeinsam herauszufinden: Was entspannt mich? Was macht mir Freude und gibt mir Kraft? Wen oder was sollte ich meiden, weil es mir Kraft nimmt? Ein wichtiger Schritt war für sie z. B., dass sie einen „Sicherheitsabstand“ von den Menschen in ihrem Umfeld brauchte, die sich ihr gegenüber weiterhin übergriffig verhielten. Diese Dinge zu erkennen und dann auch Möglichkeiten der Umsetzung im Alltag zu erarbeiten, war in dieser Phase dann auch immer wieder Thema im Beratungsprozess.

3. Traumabegegnung (Traumaexposition)

In der Traumabegegnung geht es um die direkte Arbeit an der traumatischen Situation. Voraussetzung dafür sind äußere und innere Sicherheit (Fähigkeit zur Selbstregulation) sowie stabile, unterstützende Beziehungen.

Die direkte Traumaexposition ist der Traumatherapie vorbehalten und ist



oft erst nach langer, intensiver Zeit der Stabilisierungsarbeit möglich.

4. Trauma- und Trauerintegration

„Zurzeit ist es schwierig, wenn ich nach einem Gespräch wieder nach Hause komme und die Gedanken wiederkehren über das, was meine Familie mir angetan hat und dass ich bis heute darunter leide. Dann muss ich viel weinen.“ sagt Anita.

Überlebende traumatischer Situationen betrauern viele Verluste: verlorene Jahre, verlorene Beziehungen, verlorene Lebensträume, Verlust von Karriere, Gesundheit, kritischem Denken, Beziehungsfähigkeit, Vertrauen in sich selbst und die eigene Wahrnehmung u. a. mehr.

Im Laufe der Traumaarbeit werden die vielen Verluste immer wieder deutlich und brauchen Raum, um verarbeitet und betrauert zu werden. Auch das Wiederanknüpfen an vortraumatische Stärken gehört in diese Phase, und wird während des gesamten Prozesses immer wieder Thema sein.

„Ein Trauma geht nicht weg. Aber es ist vorbei. Das müssen das Gehirn und der gesamte Organismus erst lernen.“ sagt Michaela Huber und beschreibt so mit einfachen Worten, was Traumaintegration bedeutet.

Ein Prozess ist dann abgeschlossen, wenn der Betroffene mit den Worten V. Frankls trotzdem Ja zum Leben sagen kann.

Mein Cappuccino hat gut geschmeckt, es wird Zeit zu gehen. Während ich aufstehe, wandert mein Blick zum leeren Nachbartisch und ich stelle mir vor, wie Anita einmal hier sitzen und ohne Anspannung einen Cappuccino genießen wird.



Martina Kirchner

Seelsorgeweche Familienstellen - Eindruckssplitter

„...Ich möchte mich bei jedem für die Bereicherung bedanken, die ich durch Euch erfahren habe. Eins habe ich dabei gelernt und auch dafür bin ich dankbar: zu erkennen, was wir (Männer) manchmal Schlechtes (aber auch Gutes) anrichten. Ich werde mein Verhalten sorgsam beobachten, ob ich mich manchmal auch so verhalte und damit anderen schade. Gott hat mir schon einige Balken in meinem Auge gezeigt auf eine liebevolle Weise, sodass ich es gut annehmen konnte. ...“

„...Meine Frau meinte, ich sei viel gelöster und offener zurückgekommen und das habe ich gerne gehört. In unserer gemeinsamen Woche sind wir durch Trärentäler gegangen, aber es sind auch neue Wege gebahnt worden auf denen wir „in unserer Kraft“, in der Kraft Jesu, dem heiligen Geist vorangehen können!...“

„...Gedanklich bin ich wieder eine Woche zurück in Obernkirchen. Was ich, was wir, dort erlebt haben, wirkt noch sehr stark in mir. Es sind sehr angenehme Gedanken bzw. Erinnerungen, die mir da so in den Sinn kommen. Im Gegensatz zu anderen intensiven Gruppenveranstaltungen in meiner Vergangenheit sind es aber keine

wehmütige Gedanken. Für meine Verhältnisse bin ich sehr positiv durch die vergangene Woche gegangen; bin allen Menschen, egal in welchen Situationen, wohlwollend begegnet. Auch ich bin sehr gespannt wie es mit mir und den „Tollen Typen“ weitergeht ... wohin mich mein Glaubensweg führt ... ich fühle mich aber in guten Händen. In den letzten Tagen hatte ich oft ein Bild vor Augen, ein Bild einer alten Quelle, die ich wiedergefunden habe ... ich muss nur von ihr trinken.

Ich bin immer noch von dem Ausmaß, von der Präsenz, der „Weiblichkeit“ und der „Männlichkeit“ in unserer Gruppe beeindruckt. Beides für sich jeweils in einer von mir so dicht selten oder noch nie erlebten Unterschiedlichkeit, Vielfältigkeit, Fülle etc. ... zwei eigenständige und starke Kräfte „Frau“ & „Mann“, die unter einem guten Geist in ihrem gemeinsamen Wirken noch viel stärker wurden...“

Die Namen der Verfasser sind uns bekannt. Wir danken für die Erlaubnis dieser Veröffentlichung und wünschen uns, dass diese Worte Mut machen, ebenfalls an einer Seelsorgeweche mit Familienaufstellung teilzunehmen.

Versöhnt mit Gestern



Die Familie ist der Ort unserer ersten Erfahrungen, an dem wir teilweise auch tragische und unerkannte Verstrickungen und ungute Bindungen erlebt haben, - häufig schon über mehrere Generationen angelegt. Dort wurden unsere Einstellungen und Verhaltensweisen geprägt, die oft bis in heutige Beziehungen unser Handeln bestimmen.

Die aus der Tradition der systemischen Familientherapie entwickelte therapeutische Familienaufstellung verhilft unter fachlich kompetenter Anleitung zu Lösungserfahrungen. Tief verdeckte und abgewehrte Gefühle werden dadurch erleb- und spürbar und können in einem professionell begleiteten Prozess therapeutisch und seelsorgerlich bearbeitet werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen in der Lage sein, sich auf einen intensiven Prozess der Selbsterfahrung und Selbstreflexion einzulassen.

Struktur der 5-tägigen Veranstaltung

Die maximal 16 Teilnehmer(innen) stellen jeweils ihre eigene Herkunftsfamilie und werden durch intensive Gebetszeiten und zusätzliche seelsorgerliche Gesprächsmöglichkeiten begleitet.

Themen

- Beziehungsdynamiken der Herkunftsfamilie entdecken und verstehen
- Verstrickungen durchschauen und Verletzungen der Heilung zuführen

- Versteckte und offene Aufträge erkennen
- Zugang zu Ressourcen und Fähigkeiten bekommen
- die Heilende Gegenwart Gottes erfahren
- zu Wahrhaftigkeit und Freude durchbrechen

Seminarort

Tagungshaus der Geistlichen Gemeinde Erneuerung, Obernkirchen bei Hameln
Leitung der Aufstellungen
Rolf Gersdorf

(Familientherapeut und Supervisor/Lehrsupervisor)

Mitarbeiter(innen)

Martina Kirchner (Psychologische Beraterin) und Mitarbeiter(innen) aus dem Seelsorgeteam der Beratungsstelle

Termine

19. bis 23. November 2014
22. bis 26. April 2015
25. bis 29. November 2015

Beginn: Mittwochnachmittag, 15 Uhr
Ende: Sonntagmittag, ca. 13 Uhr

Kosten

250 Euro Seminargebühr zuzüglich
226 Euro Einzelzimmer oder
194 Euro Doppelzimmer (Vollpension)

476/444 Euro gesamt je nach Zimmerbelegung

Termine		
Wann	Was	Wo
21.10.2014	Seminarstart „Aufbruch Leben - Heilwerden in der Gegenwart Gottes“; Seite 7	Leben im Kontext, Elisabethstr. 16, 44139 DO
19. - 23.11.2014 22. - 26.04.2015 25. - 29.11.2015	Seelsorgeweche „Familienstellen auf biblischer Grundlage - Versöhnt mit Gestern“; Seite 15	Tagungsstätte der Geistlichen Gemeindeerneuerung in Obernkirchen bei Hameln
25.10.2014	7. Dortmunder Seelsorgetag: „Berührt“ - Gottes Liebe (er)leben; Seite 8	Katholisches Centrum Probsteihof 10 44137 Dortmund
17.01.2015	Seminarstart „Praxisseminar Seelsorge“; Seite 7	Leben im Kontext, Elisabethstr. 16, 44139 DO
10. - 14.06.2015 (in Planung)	Seelsorgeintensivtage für Frauen „Malen für die Seele“; Seite 9	Tagungsstätte der Geistlichen Gemeindeerneuerung in Obernkirchen bei Hameln

Unser Buchsortiment Alle Bücher sind bei uns (zuz. Verp./Versand) und im Buchhandel erhältlich.



Endlich Frieden mit mir selbst
- Schritte zur Selbstannahme
(Dorothea Gersdorf), 5,95 €



Versöhnt mit Gestern - Familienstellen auf biblischer Grundlage
(Rolf Gersdorf), 24,95 €



Starten statt warten - Wie Sie aufhören, sich selbst im Weg zu stehen
(Dorothea Gersdorf), 14,80 €



Anleitung zur Gelassenheit - Entspannt glauben
(Dorothea Gersdorf), 13,95 €

Weitere Infos und Termine zu aktuellen Impulsseminaren und Vorträgen auf unseren Internetseiten:

www.lebenimkontext.de
www.partnerschule-dortmund.de
www.derberatungsfuehrer.de
www.rolfgersdorf.de



Als eingetragener, gemeinnütziger Verein sind wir auf Spenden angewiesen. Wir freuen uns, wenn Sie den Kreis der Förderer unserer Einrichtung erweitern, indem Sie unserer Beratungsarbeit finanziell unterstützen.