

Das erste Seminar im Haus

Einführung in die Methoden der Familientherapie



Eine Teilnehmerin kam mit der Familienbotschaft „sei klug“ in ein Seminar. Sie berichtete von den körperlichen Symptomen der Anspannung und der permanenten Anstrengung, die diese von der Familie vermittelten Worte bei ihr auslösten.

Regeln, wie solche Familienbotschaften, sind für das Funktionieren der Familie wichtig. Entscheidend ist aber, inwieweit Regeln die persönliche Entwicklung des Individuums fördern oder behindern.

Gemeinsam mit der Gruppe wird der ursprüngliche Satz in zwei Schritten transformiert. Der Blick wird auf die Gegenwart gerichtet, und die neue Regel verschiedenen aktuellen Lebenssituationen überprüfbar angepasst:

„Ich darf mich manchmal entspannen, wenn...“ - diese Umformulierung der Familienbotschaft führte zu spürbaren körperlichen Erleichterungen. Ein hoher Gewinn war auch, zu merken, wie es möglich ist, Regeln zu überdenken und sie dem Bedarf im Hier und Jetzt anzupassen oder auch aufzugeben.

Menschen investieren viel Energie, sich mit negativen Dingen zu beschäftigen, diese Kraft kann auch für positive Veränderungen eingesetzt werden.

In den ersten Seminaren „Einführung in die Methoden der Familientherapie“ (1997) kamen die Teilnehmer und Teilnehmerinnen für 3 Stunden am Vormittag oder Nachmittag aus ihren familiären oder

beruflichen Zusammenhängen ins Amica - Haus geeilt. Oft konnten sie nicht einmal für die drei halben Tage eine kontinuierliche Teilnahme gewährleisten. Ein großer Stress lastete auf allen. Jede Entspannungsübung wurde dankbar angenommen und als hilfreich für den Alltag gesehen.

Von Anfang an waren wir so im Thema der eigenen Bedürfnisse, die während des Krieges, aber auch vorher während der sozialistischen Gesellschaft keine große Bedeutung hatten.

Seit 1999 besteht ein Fortbildungszyklus aus 3 Blöcken à 3 ganzen Tagen. Die Blöcke finden in einem Abstand von ca. ½ Jahr statt. Ziel ist es, dass jede Teilnehmerin an dem ganzen Zyklus teilnimmt, da es um einen Prozess geht, der mit Selbstwahrnehmung beginnt. Die Themen des zweiten Blocks sind Erneuerungen und Veränderungen im Lebensprozess. Der inhaltliche Schwerpunkt des dritten Seminars ist es, die eigene Lebensgeschichte mit der Erstellung eines Genogramms zu erforschen. (Genogramm ist ein Familienstammbaum inkl. alle lebenden und gestorbenen Personen, die mit Familienmitgliedern in einer

Fortsetzung Titelgeschichte

wesentlichen Beziehung stehen oder waren.) Ergänzend dazu wird die Herkunftsfamilie ganz oder in Teilen rekonstruiert.



Aus den Teilnehmerinnen der bisherigen Fortbildungszyklen hat sich eine Supervisionsgruppe gebildet. Hier werden die Erfahrungen reflektiert, die aus den Seminaren in den eigenen Arbeitsbereich umgesetzt worden sind, es werden neue Themen aufgegriffen und der eigene Prozess weiter vertieft.

Die Zielsetzung aller vermittelten Techniken und Methoden in diesen Seminaren war von Anfang an darauf gerichtet, die Wahrnehmung im eigenen Realitätszusammenhang zu schulen.

Viele Teilnehmerinnen haben immer wieder ausgedrückt, dass sie durch das Lernen neuer Sichtweisen ihre subjektive Wirklichkeit haben verändern können. Durch die Besinnung auf „Botschaften“ und „Glaubenssätze“ aus der Herkunftsfamilie beginnt eine Auseinandersetzung mit dieser für die Wahrnehmung prägenden Gruppe.

Es war für die Teilnehmerinnen faszinierend zu erkennen, in welcher Weise sie mit Familienmitgliedern verstrickt sind, wie Rollen und damit zusammenhängende Gefühle selbst über Generationen festgelegt sind und wie diese Prozesse unbewusst ins Alltagsleben mit hineinwirken.

Für manche sind es richtige Befreiungsakte, an sich selbst zu arbeiten, sich der eigenen Bedürfnisse und Grenzen bewusst zu werden und auch über die Grenzen hinauszugehen.

Sehr bald war für alle Teilnehmerinnen zu erkennen, wie hilfreich es für den Kon-takt mit

anderen Menschen ist, an sich selbst zu arbeiten und seine Erfahrungen in die eigene Person zu integrieren. Viele gaben Rück-meldung, wie erleichternd es für sie jetzt in ihrer Arbeit ist, anderen Ver-ständnis und



Unterstützung zu geben und deren Prozesse zu begleiten.

Im Sinne des Netzwerks wechselseitiger Beziehungen wirkt die Arbeit

im Amicahaus in Tuzla auch auf Menschen, die nicht anwesend sind.

So konnten z.B. Kinder, die nicht im Seminar waren, durch die Arbeit der Mutter im Seminar wieder fröhlich sein, was ihnen durch ein traumatisches Ereignis verloren gegangen war.

Oder ein Kleinkind hat die Mutter mit einem sonst nicht gezeigten Bedürfnis, sich in den Arm der Mutter zu kuscheln, überrascht. Die Mutter hatte in einer Stellvertreterrolle besonders starke Muttergefühle empfunden.

Oder eine Großmutter sprach plötzlich über den Tod ihres Sohnes. Darüber zu sprechen war bis dahin ein absolutes Tabu gewesen.

Dieses Netzwerk ist auch wirksam, wenn an einem neuen Ort mit neuen Menschen ein Seminarzyklus begonnen wird, was auch eine Erfahrung war bei unserem ersten Seminar in Srebrenica im November 2002. Jeder, den wir mit unserer Arbeit erreichen, beschleunigt den Veränderungsprozess im Umgang miteinander, den Prozess der Versöhnung.

Erika Uhl, München

Die Person, die ein Anliegen hat und mit einer Aufstellung arbeiten will, wählt aus den Anwesenden Stellvertreter für die aufzustellenden Familienmitglieder, auch für sich selbst.

Die Stellvertreter bekommen in der Aufstellung ihren Platz

Da Stellvertreter nicht so verhaftet sind wie betroffene Familienmitglieder, können sie sich unvoreingenommen dem Unbekannten öffnen, das sie an ihrem jeweiligen Platz erfahren.

Annemarie Marbet-Weyermann

Gefunden: neue Kassierin

Nach längerem Suchen haben wir in Annemarie Marbet eine neue Kassierin gefunden. Wir werden Ihnen an der nächsten Generalversammlung vorschlagen, sie Marbet in den Vorstand zu wählen. Wir danken ihr ganz herzlich, dass sie sich für AMICA Schweiz engagieren will.

Sie stellt sich unserer Leserschaft gleich selber vor:

Annemarie Marbet-Weyermann



Persönlich	von Känerkinden, Jahrgang 1950, verheiratet, 2 erwachsene Kinder, 2 Enkelkinder
Ausbildung	- Primar- und Handarbeitslehrerin und - Kauffrau / kaufmännische Kaderausbildung
Beruf	Leiterin Administration/Kanzlei Gemeindeverwaltung Bettingen
Politische Mandate	Präsidentin Frauenrat Baselland, Bezirksrichterin Sissach, Mitglied Aufsichtskommission Gymnasium Liestal

Ich freue mich, als Kassiererin bei AMICA tätig zu werden, da ich einerseits in einer Weiterbildung für die Sachbearbeitung in Rechnungswesen/ Finanzbuchhaltung stecke und somit die Theorie praktisch anwenden kann. Andererseits beschränkten sich meine sozialen Tätigkeiten bisher auf die nähere Umgebung, so leite ich seit über 25 Jahren das Frauenturnen und bin Mitglied des Frauenvereins. Ueber 10 Jahre war ich als Ortsvertreterin für Pro Senectute tätig und arbeitete ehrenamtlich im Altersheim Läuelfingen mit.

Ich bin gespannt auf die Arbeit im Vorstand von AMICA und freue mich auf den Einsatz für das Projekt in Tuzla.



Tanzen in der offenen Kirche Elisabethen mit Maria Müller

Generalversammlung 2002 mit Friedenstänzen

avb An der Generalversammlung blickte Annemarie Maag vom Vorstand auf das Hauptereignis des Vereinsjahrs zurück: Dank ausserordentlicher Anstrengungen ist es gelungen, das Haus in Tuzla zu kaufen, in welchem seit 1996 Seminare zu Gunsten traumatisierter Frauen und Kinder durchgeführt werden. Hervorgehoben sei die Unterstützung durch den Baselbieter Lotteriefonds; diese motivierte den Vorstand beim Spenden-Sammeln, so dass die notwendigen 300'000 Franken schliesslich zusammen kamen. Wir möchten uns auch an dieser Stelle bei allen Spenderinnen und Gönnern bedanken, die diese Anstrengung honoriert und grosszügig gespendet haben.

Der zweite Teil der Jahresversammlung fand in der Elisabethenkirche statt. Im

Rahmen der Veranstaltungsreihe der Friedensbrugg und AMICA boten wir an jenem Abend „Internationale Friedenstänze“ an. Unter der Leitung von Maria Müller - von Gold, die seit 1996 in Tuzla Kurse anbietet, und mit der Gitarrenbegleitung von Regina Gerber lernten und tanzten ca. 20 Menschen zusammen verschiedene Tänze und wünschten einander: Frieden, Mir, Schalom.

Fröhliche Weihnachten!

Vorstand und Koordinatorin wünschen allen Mitgliedern, Spenderinnen und Gönnern eine schöne und friedliche Adventszeit.

Cestit Bozic i Sretna Nova Godina.

Absichtserklärung

Ich unterstütze die Bemühungen von AMICA Schweiz für das Gesundheitszentrum in Tuzla zu Gunsten traumatisierter Frauen und Kinder.

- Ich werde als Mitglied jährlich mindestens Fr. 60.- einzahlen.
- Ich spende einen Betrag ohne Mitglied zu werden.

Name: Vorname:

Strasse:

Wohnort:

Datum: Unterschrift:

Bitte einsenden an AMICA Schweiz, Postfach, 4102 Binningen 2

P.P.
4102 Binningen 2



Impressum

Redaktion	Andrea von Bidder
Mitarbeiterin dieser Ausgabe	Annemarie Maag
Layout	Ueli Gröbli, advertas
Druck	Gissler Druck AG, Allschwil
Auflage	500
Anschrift	AMICA Schweiz Postfach CH-4102 Binningen 2
E-Mail	info@amica-schweiz.ch
PC-Konto	40 – 343638 – 2
Erscheint	Zweimal jährlich
Redaktionsschluss	31.10.2002