



Danke, Erika!



Zwanzig Jahre lang hat Erika Uhl aus München die Seminare im Bereich Familien-Dynamik bei Amica Educa geleitet. Hunderten von Fachfrauen hat sie in diesen Jahren mit der Vermittlung der Methoden Werkzeuge an die Hand gegeben, um in ihrer Arbeit mit anderen Menschen Traumatisierungen, Ängste und versteckte Muster aufzudecken und zu bearbeiten. Nun tritt Erika in den Ruhestand und übergibt die Nachfolge einer Bosnierin – der Co-Leiterin von Amica Educa, Selma Aličić. Ein Rückblick.

Die Frau im Seminar hatte drei Kinder, ihr Mann war seit dem Krieg vermisst. Erika Uhl liess die Frau alle ihre Familienmitglieder inklusive sich selbst durch die anderen Teilnehmerinnen des Seminars aufstellen, in den Abständen und der Blickrichtung, wie es sich für die Frau richtig anfühlte. Im Laufe der Aufstellung kamen der Frau immer wieder Tränen, immer wieder schaute sie sich die Familienvertreter und die aktuelle Konstellation an. Die Therapeutin machte da und dort kleine Änderungsvorschläge, die viel zu überlegen und prüfen gaben. Die ganze Zeit fühlte sich die Frau von der Therapeutin getragen und niemals gedrängt oder bevormundet. Diese Haltung ist genau das, was Selma Aličić als erstes einfällt, wenn man sie zu Erika Uhl befragt: «Ihre Vorgehensweise basierte auf Akzeptanz, nie wollte sie etwas erzwingen, nie drängte sie jemanden zu etwas. Sie respektierte die Grenzen, die Persönlichkeit und die Integrität.»

Die Familie – Grundstein der Gesellschaft

Eine Familie ist wie ein eigenes Universum. Ist dieses intakt, kann sich jedes Mitglied angemessen entwickeln und wachsen. Die Familie vermittelt Werte, Orientierung und Struktur, was gerade in Krisenzeiten stabilisierend wirkt. Doch in einer Gesellschaft, die von einem traumatischen Kriegserbe belastet ist, sind die Familien mit dieser Aufgabe oft überfordert, obwohl sie gerade da besonders wichtig wären. «Ein erfülltes Leben in Gegenwart und Zukunft kann es nur geben», so Erika Uhl, «wenn die heute lebende Generation sich aus einer archaisch-blinden Verbundenheit mit vergangener familiärer wie kollektiver Geschichte im Sinne einer verstrickten Schicksalsgemeinschaft zu lösen beginnt. Diese unlösbar scheinende Kette von Generation zu Generation weitergereicher Traumatisierungen von Ohnmacht, Verzweiflung und Gewalt gilt es zu unterbrechen.»

Begonnen hat alles in Deutschland. Suada Selimović, die spätere erste Leiterin von Amica Educa, war im Krieg mit ihren beiden Kindern nach Deutschland geflüchtet. Erika Uhl, die damals in München mit Flüchtlingen arbeitete, lernte Suada, die Deutsch sprach, als muttersprachliche Beraterin in Flüchtlingsunterkünften kennen. 1996 kehrte Suada nach Bosnien zurück, und im Februar 1997 reiste Erika das erste Mal nach Tuzla, zusammen mit Margot Gentner und Peter Schuppler. Beide waren die ganzen zwanzig Jahre in Bosnien immer unterstützend an Erikas Seite. Bereits im Dezember desselben Jahres fand das erste Seminar statt. «Das Ziel war von Anfang an gewesen, mein Wissen an Fachpersonen weiterzugeben», erinnert sich Erika. In den ersten Seminaren waren die Fachleute – «alles gutausgebildete Medizinerinnen» – sehr skeptisch und distanziert. Aber schon bald geschah etwas, mit dem die Therapeutin nicht gerechnet

AMICA-Aktualitäten

Fortsetzung «Danke, Erikas»

Erika Uhl



Erika Uhl ist dipl. Soziologin und dipl. Pädagogin und hat ausserdem einen Abschluss in Familientherapie und Systemischer Körperpsychotherapie. Sie lebt in München zusammen mit ihrer Partnerin Margot Gentner.

«Ich blicke zurück auf die Jahre bei Educa und bin dankbar für das Vertrauen, das mir entgegengebracht wurde und für das, was ich mitaufgebaut und mitgestaltet habe. Es war mir eine Herzensangelegenheit. All denen, die dies gefördert und mitgetragen haben, danke ich von Herzen. Jetzt geniesse ich mein Leben mit möglichst wenig Stress: lese, höre Musik und male.»

hatte: Die Teilnehmerinnen liessen sich auf die Thematik ein. «Sie wollten nicht die Theorie hören, sie wollten an sich arbeiten. Jeder hat seine eigene Geschichte sozusagen in den Raum gestellt. Das hat mich sehr gefreut.»

Auch Selma Aličić erinnert sich an die ersten Seminare bei Erika, die sie als Studentin besuchte: «In der Schule hatten wir einiges über Familien gelernt, aber nicht auf diese Weise. Die Methode der Aufstellungen und die Art, wie Erika die Seminare führte und die Übungen leitete, waren komplett neu für mich.»

Fragen ansprechen

Anfangs reiste Erika Uhl zweimal im Jahr nach Tuzla. In ihren Seminaren bearbeitete sie Themen wie «Identität», «Zweierbeziehung», «Mein Schatten – Freund oder Feind», «Geburt und Tod», «Die Beziehung zu meinem inneren Kind», «Was sind meine Ängste, was ist mein Potenzial?» oder «Die Bedeutung von Vermissten und Kriegstoten für die überlebenden Familienmitglieder». Dabei lehrte Erika Uhl den Teilnehmerinnen – Fachfrauen und Studentinnen (siehe Kästchen), die von eigenen Kriegserlebnissen alle mehr oder weniger selber traumatisiert waren – viele Fragen anzusprechen. Wie kann ich die schrecklichen Kriegserlebnisse in ein weiteres, sinnvolles Leben einbeziehen? Wie erkläre ich meinen Kindern, dass ihr Vater nicht mehr nachhause kommt? Wie kann ich zu einem Kind eine Beziehung aufbauen, das aus einer Vergewaltigung im Krieg entstanden ist? Schwierige Themen, die

das Potenzial haben, ein Leben zu lähmen oder stillzulegen. Umso mehr war Erika Uhl immer wieder beeindruckt von der Bereitschaft der Menschen, an sich zu arbeiten, die Aufmerksamkeit auf sich und die blinden Flecken zu richten mit allem, was damit zusammenhängt. Die Themen bestimmte Erika Uhl aufgrund ihrer Erfahrung als Therapeutin und stellte sie in den Kontext von Bosnien-Herzegowina. Dazu Selma: «Für systemische Familientherapien ist nicht nur die individuelle Familiensituation wichtig, sondern auch der Lebensort, der soziale und ökonomische Status, die Kultur und die Traditionen.»

Im Laufe der Jahre leitete Erika Uhl nicht nur unzählige Basisseminare, Fortsetzungseminare und Supervisionen, sie erstellte für die Seminare «Familien-Dynamik» auch ein Curriculum, das jetzt als Basis für ihre Nachfolgerin dient. Sie selber bezeichnet Erika Uhl als «Turbonudel», und so verwundert es auch nicht, dass sie sich immer wieder auf Neues einliess. Zum Beispiel bot sie mit der Maltherapeutin Annegreth Zimmermann gemeinsame Seminare an und verband so die Methoden der Familientherapie mit den Methoden des Ausdrucksmalens. Als sie in München das Festival «Lebenslanges Lernen» besuchte, war sie von dieser Idee so begeistert, dass sie sie kurzerhand nach Tuzla «transportierte». Amica Educa hat diese Festivals bis 2011 weitergeführt. In den Jahren 2006 und 2007 entwickelte Erika Uhl Seminare speziell zum Thema Pflegefamilien. Auslöser dafür war die

Familien-Dynamik bei Amica Educa



Heute werden die Seminare Familien-Dynamik von der Bosnierin und Co-Leiterin von Amica Educa, Selma Aličić, geleitet (ganz links im Bild).

Seit 1997 werden bei Amica Educa Seminare zu den Methoden der Familientherapie/Familiendynamik durchgeführt. Von Beginn an nahmen Vertreterinnen von offiziellen Institutionen und Humanitären Organisationen teil sowie Ärztinnen und Ärzte, Psychologinnen, Pädagoginnen, Sozialarbeiterinnen, Therapeutinnen, Erzieherinnen, Leiterinnen von Kinder- und Frauengruppen in Flüchtlingsheimen, Lehrerinnen und ab 2003 Studentinnen und Studenten. Über

die Jahre kristallisierten sich aus dem ursprünglichen Angebot zunehmend spezielle Zielgruppen mit spezifischen Bedürfnissen heraus. Im 2008 beschlossen einige Fachfrauen, die die Seminare von Erika Uhl über Jahre besucht hatten, sich einmal im Monat zu einer Übungsrunde zu treffen, um ihre Lernprozesse durch die Aufstellungen zu vertiefen und mehr Erfahrungen zu sammeln. Die Leitung dieser Treffen übernahm jedes Mal eine andere Teilnehmerin.

AMICA-Aktualitäten

Organisation «Save the Children», die eine Zeitlang im Erdgeschoss des Amica-Hauses in Tuzla eingemietet war.

Getragen von der positiven Energie

Ein Höhepunkt, an den sich Erika gerne erinnert, war 2003 die Einladung an zwei Mitarbeiterinnen von Amica Educa an den Internationalen Kongress in Würzburg «Leidenschaft und Verantwortung – im Herzen von Konflikten». Suada Selimović und Zlata Nisić führten einen Workshop durch zum Thema «Kriegsvermisste in Familien in Bosnien-Herzegowina. Will ich die Wahrheit wissen? Heilungsarbeit mit Aufstellungen und Ausdrucksmalen». Erika Uhl, die diesen Auftritt initiiert hatte, erinnert sich: «Dass es möglich war, dass diese Frauen aus Bosnien rauskamen und draussen irgendwo ihre Thematik darstellen konnten, war für mich etwas sehr Eindrückliches.»

Nach über zwanzig Jahren im Dienste der Menschlichkeit wird Erika Uhl im Frühjahr 2018 ihr letztes Seminar in Tuzla bei Amica Educa durchführen und dann an Selma Alicić übergeben, die bereits seit 2009 Seminare in Familien-Dynamik leitet. Im Rückblick auf ihre Ausbildungs- und Assistenzzeit bei Erika sagt Selma: «Erika hat jedes Mitglied unseres Teams fachlich und persönlich beeinflusst. Sie hat uns gelehrt, die Dinge von einer höheren Perspektive aus zu sehen und nicht nur auf eine Sache fokussiert zu sein. Wenn wir nicht ganz sicher waren, ob wir mit den Seminaren noch auf dem richtigen Weg sind, gab sie uns Rückversicherung.» Und Erika meint dazu: «Die Arbeit in Tuzla war von Anfang an getragen von der positiven Energie unter den Menschen, die für dieses Projekt verantwortlich waren.»

Stimmen von Teilnehmerinnen

«In vielen Teilen des Seminars konnte ich die Verbindung zu meinem künftigen Beruf herstellen. Ausserdem ermutigten mich einige Sequenzen in diesem Seminar, über mich selber nachzudenken und an mir selber zu arbeiten – mit positiven Ergebnissen!»

«Mir ist bewusst geworden, wie wichtig die Beziehungen in Familien sind, wie sie uns, unsere Persönlichkeit und unsere Beziehung zu anderen Menschen beeinflussen.»

«Die Essenz ist es, die Unterschiedlichkeiten der Menschen zu erkennen und die Gründe zu verstehen, warum sich jemand auf eine Weise benimmt, die für die Umgebung nicht akzeptabel ist.»

Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser

Immer wieder freut es mich, wenn ich **Erika Uhls** Lachen erleben darf, wie Sie es auf Seite 1 erahnen; so herzlich kann diese Frau ihr Gegenüber anstrahlen. Gleichzeitig weiss ich, dass diese Familientherapeutin schon viele Frauen begleitet hat, welche äusserst schlimme Erlebnisse zu verarbeiten hatten. Ihre Energie spendende Anteilnahme, wenn sie anderen zuhört und an deren Schicksal Anteil nimmt, kann ein Gefühl von «Neues ist «vielleicht doch möglich» auslösen ... Aber lesen Sie selber, wie Erika Uhl die ersten zwanzig Jahre von AMICA wesentlich mitgeprägt hat!

Mit grosser Dankbarkeit stellen wir Ihnen zwei Ladies vor, welche seit dem Jubiläumsjahr in unserem Vorstand mitarbeiten: **Elke Oehme** arbeitet nach längerer Pause wieder bei AMICA Schweiz mit und wird sich vor allem um das Fundraising kümmern. Sie weiss aus Erfahrung, dass alle guten Vorsätze nicht realisierbar sind, ohne dass die nötigen Finanzen dafür gefunden werden. Und von **Maja Jäggi** haben Sie vielleicht schon mal einen Dankesbrief erhalten: Sie übernimmt die Aufgabe, Spenden ab 100 Franken zu verdanken und versichert Ihnen immer wieder gerne, dass wir Ihre Unterstützung optimal einsetzen.

Die beiden Frauen werden übrigens nach wie vor im Vorstand unterstützt von Antje Hafner, Nadja Möschli, Elisabeth Partyka und mir. Ferner unterstützt uns im Mandat Sabina Haas als PR- & Kommunikationsfachfrau; sie hat auch diesmal die Texte für diese AMICA-Aktualitäten gesammelt und die Interviews geführt.

Ausblick und Schwerpunkte 2018

Für das Jahr 2018 haben wir Amica Educa unsere Unterstützung hauptsächlich für

folgende Teilbereiche zugesagt: Da sich die Wartezeiten für psychotherapeutische Beratungen in den letzten Monaten stark verlängert haben, finanzieren wir eine zusätzliche Teilzeitstelle für eine fünfte Psychotherapeutin bei Amica Educa. Weiterhin wichtig ist uns aber, dass Fachfrauen und -männer immer wieder Fortbildungen erhalten, z. B. in Gewaltfreier Kommunikation, Familien-Dynamik (siehe Seite 2), oder Friedenstänzen. Des Weiteren unterstützen wir den Bereich «Breaking the Silence on Gender Based Violence» in Schulen. In Zusammenarbeit mit Schulleitung und Lehrkörper in Primarschulen lehrt Amica Educa, geschlechterspezifische Gewalt zu erkennen und Geschlechter-Gleichberechtigung bei Schülern und deren Eltern zu fördern.

Viel Vergnügen bei der Lektüre und vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Unterstützung!

Andrea von Bidder, Präsidentin

Vorstandsmitglied Elke Oehme



Ich lebe seit sechzehn Jahren in der Schweiz und arbeite in der Entwicklungszusammenarbeit und als NPO-Managerin. Da ich mich während des Studiums intensiv mit der Geschichte und der Kultur Ex-Jugoslawiens beschäftigte, haben mich die dortigen Entwicklungen nach 1989 sehr bewegt. So fing ich 1992 in Freiburg im Breisgau an, mich für das Amica-Projekt, welches schon damals auch von den Baslerinnen unterstützt wurde, zu engagieren. Auch in den darauffolgenden Jahren ergab sich für mich immer wieder eine Möglichkeit, die Entwicklungen von Amica zu verfolgen und konkret etwas zu tun. Derzeit engagiere

ich mich als Fundraising-Verantwortliche für AMICA Schweiz, dies vor allem, weil ich davon überzeugt bin, dass unsere Partnerorganisation in Tuzla, Amica Educa, einen sehr wichtigen Beitrag für ein friedlicheres Zusammenleben der immer noch vom Krieg geprägten Gesellschaft leistet. Insbesondere für die Frauen und Jugendlichen, die im Amica-Haus ausgebildet werden und Rat und Unterstützung erhalten, ist es eine sehr wegweisende Erfahrung, etwas Neues zu erlernen und zu erleben und einen Ort zu haben, an dem sie sich angenommen fühlen und entfalten können.

Vorstandsmitglied Maja Jäggi



und Haushalt gemanagt. Im Frühjahr 2016 habe ich mir eine Tätigkeit ausser Haus gesucht und bin so über eine Freiwilligenplattform auf AMICA Schweiz gestossen. Da ich mich schon lange im humanitären Bereich engagieren wollte und es mich reizte, mit Bosnien einen für mich neuen Kulturkreis kennenzulernen, habe ich mich entschlossen, mich für AMICA Schweiz einzusetzen. Ich konnte in der Zwischenzeit bereits zweimal unsere Partnerorganisation Amica Educa in Tuzla besuchen und war beeindruckt vom Engagement des Teams und der kreativen und warmen Atmosphäre im Haus. Bei diesen Besuchen wurde mir bewusst, dass immer noch viel Arbeit nötig ist, um die bosnische Gesellschaft in eine hoffnungsvollere und nachhaltig friedliche Zukunft zu führen. Das Angebot von Amica Educa ist ein wichtiger Beitrag, um positiv Einfluss auf die Entwicklung der Gesellschaft in Bosnien-Herzegowina zu nehmen.

In meiner Freizeit lese ich gerne und tausche mich in einem Buchkreis über das

Gelesene aus. Ebenfalls wichtig sind mir regelmässige Besuche im Schauspielhaus des Theater Basels. Auch halte ich mich gerne in der Natur auf, gehe wandern und im Winter Skifahren mit der Familie. Da ich nicht autofahre, bin ich viel mit dem Velo unterwegs, mittlerweile auch arbeitsbedingt. Seit Juni 2017 arbeite ich zu fünfzig Prozent für die Spitex Basel.

Impressum

Redaktion	Sabina Haas,
dieser Ausgabe	Andrea von Bidder
Layout	Ueli Gröbli, advertas
Druck	Lüdin AG, Binningen
Auflage	500
Anschrift	AMICA Schweiz CH-4102 Binningen
E-Mail	info@amica-schweiz.ch
PC-Konto	40 - 343638 - 2 CH73 0900 0000 4034 3638 2
Erscheint	Zweimal jährlich
Red.-Schluss	Juni 2018