BURGNACHRICHTEN

für Mitglieder, Förderer und Freunde

www.haus-kloppenburg.de im Mai 2022

Liebe Mitglieder,
liebe Förderinnen und Förderer,
liebe Freundinnen und Freunde
von Haus Kloppenburg,

Nun haben wir schon ein zweites Jahr mit der Corona Pandemie geschafft. Was hat sich geändert in 2021?
Es gab wieder ein Auf und Ab mit den Infektionszahlen, mit den Einschränkungen und Lockerungen und neu war die Möglichkeit, sich impfen zu lassen. Welch ein Segen, da sich immer mehr herausstellte, dass die Impfung für die allermeisten Menschen den besten Schutz vor einer schweren Erkrankung bietet. Es ist immer noch rätselhaft, wieso auch Menschen mit einer dritten Impfung sich und andere anstecken können. Sicher ist, dass es keinen 100% igen Schutz gibt, aber das ist bei anderen Impfungen auch so. Also heißt es weiterhin vorsichtig sein, Abstand halten, Hände waschen, lüften und in Innenräumen Masken tragen.

Bedrückend ist auch der Krieg zwischen Russland und Ukraine. Die Gräueltaten erschüttern uns zutiefst. Die Bilder im Fernsehen sind schrecklich und die Nachrichten über die Situation in Mariupol oder Kiew sind kaum zu ertragen. Es geht uns sehr nahe, anders als die Kriege in anderen Gebieten der Erde. Liegt es daran, dass der Krieg in Europa stattfindet? Oder daran, dass wir schon bald Folgen spüren konnten, wie zum Beispiel höhere Spritpreise, kein Mehl und Öl im Supermarkt? Oder sind es die vielen Menschen, die zu uns geflüchtet sind und ganz anders aufgenommen wurden als die Flüchtlinge in 2015?

Das **CIM-Wochenende** am **11. und 12. Juni 2022** im Haus Kloppenburg greift das Thema „Frieden" auf. Innerer und äußerer Frieden sowie Frieden in meiner Familie und meinem Umfeld kann auch eine besondere Herausforderung sein. Das Counseln gibt uns gute Möglichkeiten, daran zu arbeiten.

In und um Haus Kloppenburg möchten wir wieder zusammen ein **Sommerfest** feiern, Samstag, **20.08.2022** von 15-20 Uhr. Wir hoffen auf gutes Wetter, damit sich alle unbesorgt draussen (unter aktuellen Coronaregeln) treffen können.

Auf ein Wiedersehen im Haus Koppenburg freue ich mich sehr. Im Namen des Vorstands wünsche ich allen Gesundheit und Frieden und grüße herzlich
Ursula Sandmann

Fair Streiten – ein kleiner geschichtlicher Abriss

von Siglind Willms

Anfang der achtziger Jahre begannen Johannes Risse und Siglind Willms, jedes Jahr im Herbst und Winter **Kommunikationskurse für Ehepaare und Einzelpersonen** durchzuführen. Soziale Kompetenzen, die man benötigt für eine offene Kommunikation und zur Konfliktarbeit, wurden anhand von Übungen eingeführt und jede Woche zwei Zeitstunden lang eingeübt über den Zeitraum eines halben Jahres, von Oktober bis Mai des folgenden Jahres.

Wesentlicher Bestandteil aller Kurse war die Übung „Fair fight" aus dem Buch „Aggressionlab" von George Bach und Yetta Bernhard. Aus diesen Gruppen kamen gut trainierte TeilnehmerInnen, die als Co-TrainerInnen in vielen Konstellationen mit den beiden TrainerInnen zusammen arbeiteten, wie Lehrerseminaren, Firmen oder privaten Initiativen, um diese in offener Kommunikation und Konfliktbearbeitung d.h. fairem Streiten zu schulen.

In den **neunziger Jahren** kam die Idee auf, diese erfolgreiche Arbeit zu filmen, um diese Möglichkeit einem größeren Personenkreis vermitteln zu können. Die **Filme** sind entstanden durch die Zusammenarbeit mit Dr. Monika Zurhake und dem Kameramann Jochen Vetter, finanziert durch Spendengelder für das Filmprojekt, die der Haus Kloppenburg Verein gesammelt hatte und einem Zuschuss vom Sozialministerium Baden-Würtemberg von 20.000 DM. Alle Handelnden in den Filmen sind Mitglieder aus der Arbeit im Haus Kloppenburg und dem nachbarlichen Umfeld des Hauses sowie einer Schule, dem St.-Pius-Gymnasium in Coesfeld, in dem ein Lehrer, Heinz-Josef Holthaus, arbeitete, der seine Klasse gewinnen konnte, das Modell des Fairen Streitens für den Film auch einmal an SchülerInnen auszuprobieren.

Das **Schulprojekt** nahm seinen Anfang in einer Pax-Christi-Gruppe, in der die vier Filme zum Aggressionsverständnis, die in den Jahren **1995-2000** im Haus Kloppenburg gedreht wurden, gemeinsam angesehen und besprochen wurden. Die Titel sind: Aggression die Energie zum Lebenskampf; Angst, Macht Gewalt; Die Kunst des Fairen Streitens und Kain und Abel. Veronika Hüning aus der Gruppe, Lehrerin an der Realschule in Stadtlohn, schlug vor, das Konzept für Schulen aufzubereiten, was sie und Siglind dann gemacht haben.

2001 wurde dann dieses Konzept in der Jahrgangsstufe 6 an der St. Anna Realschule in Stadtlohn durchgeführt und fand großen Anklang bei den LehrerInnen, Eltern und SchülerInnen. Sechs Jahre wurde dort das Projekt von TrainerInnen des Haus Kloppenburg durchgeführt, danach führte die Schule es in eigener Initiative und in eigener Form weiter durch. Nach Stadtlohn folgten Anfragen an das Projekt von der Gesamtschule Havixbeck, der Anne-Frank-Schule, und vom Piusgymnasium in Coesfeld, weil in beiden Schulen LehrerInnen, die an der Entwicklung des Projektes beteiligt gewesen waren, arbeiteten. Auch diese Schulen haben bis zum heutigen Tag diese Kultur gepflegt, indem sie einmal im Jahr mit TrainerInnen vom Haus Kloppenburg eine Lehrerfortbildung durchführen oder wie Havixbeck, die die neuen 5-Klasse-SchülerInnen für die Anwendung des Verfahrens schulen lassen.

2003 meldete das Institut für Lehrerfortbildung aus Mülheim/Ruhr Interesse an, das Projekt kennen und durchführen zu lernen; damit begann eine Zeit intensiver Gewinnung von

weiteren Schulen. In Langenfeld/Rheinland fand jährlich über 10 Jahre eine Schulung der neuen 5. Klassen der Käthe-Kollwitz-Hauptschule statt bis diese durch die Neuordnung von Haupt-und Realschule geschlossen wurde. Die Realschule übernahm das Projekt und dazu kam zur gleichen Zeit eine Grundschule der Stadt.

2004 wurde vom Institut für Lehrerfortbildung Mülheim/Ruhr im Haus Mariengrund in Münster eine **Fortbildung für Lehrkräfte** angeboten, die Siglind Willms und Dr. Norbert Rauch im Jahr **2005** gemeinsam gestalteten. Danach expandierte der Kreis der Schulen, die das Projekt annahmen, weiter.

2007 veranstaltete der Haus Kloppenburg Verein gemeinsam mit Pax Christi eine **Benefizveranstaltung** in der Dominikanerkirche in Münster, an der mehrere Schulen und dem Haus Kloppenburg verbundene Künstler teilnahmen. Die volle Kirche und die gelungenen Darbietungen waren ein schöner Erfolg. Leider wechselten häufig die Teams, weil alle TrainerInnen neben ihrem Beruf die Einsätze brachten.
Trotzdem gibt es inzwischen mehr als 50 Schulen und einige tausend SchülerInnen und hunderte Lehrkräfte, die diese Kultur kennengelernt haben oder über viele Jahre pflegen in den verschiedensten Formen.

2009 schrieb Frau Claudia Tennstedt eine begeisternde Hausarbeit nach Abschluß ihrer 2. Staatsprüfung über die Implementation des Projektes an Schulen und in Lehrerkollegien. Sie gibt darin eine detaillierte Beschreibung der Methode mit vielen interessanten Aspekten. Ihre Erlaubnis, die Arbeit zu lesen und damit zu arbeiten formuliert sie folgendermaßen: „Ich bin damit einverstanden, dass diese Hausarbeit nach Abschluss meiner Zweiten Staatsprüfung wissenschaftlich und pädagogisch interessierten Personen oder Institutionen zur Einsichtnahme zur Verfügung gestellt wird und dass zu diesem Zweck Ablichtungen dieser Hausarbeit hergestellt werden, sofern diese keine Korrektur- oder Bewertungsvermerke enthalten."

2012 bewarben wir uns für den **Fair-Award-Münster**, der von der Stiftung „fairmächtnis" verliehen wird und wurden damit ausgezeichnet.

2018 reisten Bernadette Klaus von der AFG Havixbeck und Siglind Willms nach Hamburg, wo sie den **internationalen Jugendpreis des Vereins „Mediation Deutschland, Österreich und Schweiz", den Jugend Winwinno**, überreicht bekamen, was Lina Nagel vermittelt hatte.

Seit 2001 ist das Fair Streiten Projekt Teil des Netzwerkes Gewaltprävention in Münster. Auch im Fernsehen haben wir schon zwei Beiträge in der aktuellen Stunde über das Projekt gehabt.

Im Augenblick arbeiten im **Fair-Streiten-Team** engagierte Studierende der Universität Witten, so dass auch Psychologen, Pädagogen und zukünftige Lehrkräfte mit dieser Form der Konfliktregelung vertraut sind.

Du bist neugierig geworden,
hast Fragen oder möchtest gern
Mitglied im Trainerteam werden?
Dann melde Dich gerne. Mit uns kannst
Du lernen, wie die Arbeit läuft und wie
man Freude daran entwickelt.

Kontakt: Dorothee Altmann,
fairstreiten@haus-kloppenburg.de

Im Rahmen dieser Kontakte erstellte Lina Nagel ihre spannende Masterarbeit mit dem Titel: „Kybernetik, Kommunikation und Konflikt", in der sie unter anderem deutlich macht, „dass gelingende Konfliktlösung kybernetisch und systemisch vorgeht und mit der Veränderung des Denkens, Fühlens und Handelns der Parteien einhergeht…" und „eine sozial erzeugte Wirklichkeit mit der anderen Partei ermöglicht." Das Faire Streiten ist in dieser Arbeit eine der drei praktischen Konfliktlösemethoden, an denen diese Erkenntnisse verdeutlicht werden.

Abschließend soll noch Dank an dieser Stelle dem Haus Kloppenburg-Verein ausgedrückt werden, der immer wieder mit finanzieller Unterstützung eingesprungen ist, wenn ein Projekt am Geldmangel zu scheitern drohte.

Und noch einmal eine neue Situation im Team...

von Merle Leisten

Ich möchte zur aktuellen Situation des Teams und von einem (neueren) Teil meiner Arbeit berichten:
Das Therapeuten-Team hat sich wiederum personell verkleinert: Verena Schmeink und Dr. Sarah Lehmann haben das Haus zu Beginn des Jahres verlassen: Bemühungen, Lösungswege für bestehende Konflikte zu entwickeln, sind gescheitert, Haltungen und Standpunkte waren zu verschieden.
Somit bilden Gisela Dahl, Tim Waldhausen und Siglind Willms als PsychotherapeutInnen, Johannes Risse als Pastoral-Psychologe, die Hebammen Nicole Dumbeck und Andrea Horstmeier und ich, Merle Leisten als Feldenkraispädagogin und Körperpsychotherapeutin zur Zeit das TherapeutInnen-Team.

Zwei Therapieräume im Haus Kloppenburg stehen leer und BewerberInnen, insbesondere PsychotherapeutInnen mit einem Kassensitz sind herzlich willkommen.

Vom Vorstand des Haus Kloppenburg bin ich gebeten worden über meine Arbeit, die sich durch Somatic Experiencing (SE)® nochmal verändert hat, zu berichten:

Begonnen habe ich als Physiotherapeutin mit Interesse vor allem an alternativen Heilmethoden wie z.B. der Reflexzonentherapie am Fuß (H. Marquardt) und der craniosacralen Therapie, einem Teilgebiet der Osteopathie, beides praktiziere ich weiterhin. Über verschiedene Berührungspunkte bin ich zur Feldenkraismethode gekommen, habe die vierjährige Ausbildung abgeschlossen und biete seit 2005 in meiner Praxis im Haus Kloppenburg Einzelstunden in „Funktioneller Integration“ sowie Gruppenkurse in „Bewusstheit durch Bewegung“ und Samstagsworkshops zu verschiedenen Themen an. Mit der Feldenkraismethode und durch meine Weiterbildung in Somatic Experiencing (SE)® und NAPD (neuro- affektive Entwicklungspsychologie/ Marianne Bentzen) definiere ich mich mittlerweile mehr als Körperpsychotherapeutin, auch wenn mir das Wissen und die Erfahrung als Physiotherapeutin in meinen Behandlungen natürlich erhalten bleibt und in meine Behandlungen einfließt.

Ein kurzer Überblick dazu, was **Somatic Experiencing (SE)®** ist:
Somatic Expriencing (SE)® ist ein schonendes körperorientiertes Verfahren zur Lösung von traumatischem Stress. Jedes Ereignis kann aus Sicht von SE® zum Trauma werden, wenn es uns überwältigt und wir die bereitgestellte Überlebensenergie nicht erfolgreich einsetzen oder entladen können; diese bleibt dann im Nervensystem gebunden und der Körper ist weiterhin im Alarmzustand. Die überschüssige Energie führt zu Symptomen wie zum Beispiel innerer Unruhe, Angst, Depressionen, Erschöpfung, Kontaktschwierigkeiten, chronischen Schmerzen und vielem weiteren mehr.
Mit SE® kann die Erfahrung gemacht werden, wie der Körper auf das Erleben von Sicherheit reagiert. Durch das Erspüren dieser Erfahrung, stellt sich mehr Selbstregulation ein, so dass ein natürlicher Rhythmus von Anspannung und Entspannung erlebbar wird und auch die Fähigkeit, sich selbst bei Stress ins innere Gleichgewicht zu bringen.
Der biologische Ansatz von SE® nutzt die Fähigkeit des menschlichen Organismus, den im Körper gebundenen traumatischen Stress zu entladen; dies geschieht auf sehr dosierte und langsame Art, damit der Körper die Erfahrung abschließen, „neu verhandeln“ kann.
Blockierte Energie wird entladen und das Nervensystem nicht von Neuem überwältigt. Die inneren Kraftquellen, die Ressourcen stehen in

einer SE®-Stunde im Mittelpunkt. Durch die Verbindung mit dieser Kraft kann das Nervensystem beginnen, sich neu zu regulieren und festgehaltene Anspannung loszulassen.
Ziel der SE®-Arbeit ist eine bessere Selbstregulation, die u.a. Erfahrungen von Sicherheit im Körper, eine höhere Toleranzschwelle für Stressoren, eine tiefergehende Verbindung zu sich selbst und anderen und eine bessere Körperwahrnehmung ermöglicht.
Das Besondere in der SE®-Arbeit ist, dass nicht das Ereignis selbst im Mittelpunkt steht, welches vielleicht zu belastend erscheint oder auch nicht erinnert werden kann als vielmehr die Spuren, d.h. die Empfindungen und Gefühle, die es im Körper bzw. Nervensystem hinterlassen hat.

Dies stellt einen kurzen Überblick zu Somatic Experiencing (SE)® als einen Teil meiner Arbeit dar.
Gerne beantworte ich weitere Fragen im persönlichen Kontakt. Rufen Sie mich gerne an, liebe LeserInnen oder schreiben Sie mir.

Mehr Informationen, auch zu weiteren Aspekten meiner Arbeit, gibt es auf meiner homepage: www.merleleisten.de.

Projekt „Brücken in die Zuversicht“ – Selbsthilfe mit Co-Counselling

von Büschl Bernhard Beck

„Mir gefällt am Counseln, dass ich durch das aufmerksame Zuhören der Anderen nicht allein bin, aber trotzdem ganz bei mir bleiben kann. Ich kann mir einiges von der Seele reden und mich dadurch entlasten. Ich komme vielleicht angespannt oder müde zum Treffen, gehe aber immer mit einem sehr guten Gefühl nach Hause, ich fühle mich oft richtig belebt.“
Rückmeldung einer Teilnehmerin zum Kooperationstreffen des „Brücken“-Projektes

Auf Grund der überlangen Wartezeit auf einen Psychotherapieplatz im Kreis Recklinghausen ist das Projekt **„Brücken in die Zuversicht“** entstanden. Die initiale Idee von David Schütz (Caritasverband Ostvest, Haltern und Co-Counselling-Trainer) war und ist, die Wartezeit nicht nur „abzusitzen“, sondern mit dem Co-Counselling in einer Selbsthilfegruppe mit sich selbst zu Rate zu gehen und sich dadurch auf eine Therapie vorzubereiten. Siglind Willms und Johannes Risse haben daraufhin ein Schulungskonzept entwickelt, mit dem 2013 die erste Gruppe in Haltern gestartet ist.
Interessierte werden in einer Einführungsschulung (10 Einheiten à drei Stunden) in das Co-Counselling praxisorientiert eingeführt und üben das Verfahren in klassischen Counsel-Kleingruppen ein. Die Inhalte entsprechen in etwa einem Co-Counselling Basiskurs I, werden aber auf die konkrete Zielgruppe hin modifiziert.
Erfahrungsgemäß besonders wichtig wird für die Teilnehmenden die Erfahrung, Energie, Zuversicht und neue Ideen aus sich selbst entwickeln zu können und der vertrauensvolle, verlässliche und unterstützende Zusammenhalt der Selbsthilfegruppe. So wird Selbstvertrauen und Selbstermächtigung (Empowerment) aufgebaut, was auch für eine Psychotherapie hilfreich wird, wie uns Psychotherapeut*innen bereits rückgemeldet haben.
Inzwischen hat sich der Teilnehmer*innenkreis erweitert durch Menschen, die parallel zu einer Therapie oder auch nach einer Therapie mit dem Co-Counselling selbständig an sich weiterarbeiten wollen. Auch unabhängig von einer Therapie schließen sich Interessierte einer Gruppe an.
Momentan existieren sechs Gruppen in vier Städten des Kreises Recklinghausen (Haltern, Recklinghausen, Gladbeck und Castrop-Rauxel), die sich regelmäßig alle zwei bis vier Wochen treffen.

Einmal im Jahr bieten wir einen **Tagesworkshop** für die Mitglieder aller Gruppen an. Intensivierung der Counsel-Praxis und Auffrischung

Projekt „Brücken in die Zuversicht" – Fortsetzung

bzw. Vertiefung von Elementen des Co-Counsellings, sowie gegenseitiges Kennenlernen und eine einladende Vernetzung sind die Schwerpunkte dieser Tage.

Organisiert wird das „Brücken"-Projekt von der Steuerungsgruppe Christa Röttger, Siglind Willms, David Schütz und Büschl B. Beck. Seit 2020 hat Christa Röttger die Funktion der projektbegleitenden Psychotherapeutin von Siglind Willms übernommen.
Wichtige und bewährte Kooperationspartnerorganisationen sind vor allem die Selbsthilfe-Kontaktstelle/Netzwerk Bürgerengagement Recklinghausen (Sebastian Flecken) und der Sozialpsychiatrische Dienst des Kreises Recklinghausen (Dr. Günter Schönhauser).
Sofern es unsere Ressourcen erlauben, ist eine Ausweitung auf weitere Städte im Blick. Es gibt dazu auch Anfragen von interessierten Einzelpersonen und anderen Selbsthilfe-Kontaktstellen.
Eine erste erfolgreiche Kooperation ist daraus seit Sommer 2021 in Osnabrück entstanden.

Riesendank gebührt unseren großzügigen Sponsoren, dem Ehepaar Heinz Hövener und Ute Lakenbrink, für ihre langjährige tolle Unterstützung. Außerdem werden die Einführungsschulungen in der Regel, aber leider nicht immer garantiert, vom Verbund der Krankenkassen im Rahmen ihrer Selbsthilfe-Förderung (teilweise) finanziert.

Es ist wunderbar zu erleben, wie umfangreich, wie vielfältig und wie unterschiedlich die Selbsthilfegruppenmitglieder das Co-Counselling für sich und die Gruppe fruchtbar machen und zum Teil durch weitere Elemente kreativ bereichern.

Büschl Bernhard Beck ist Koordinator des „Brücken"-Projektes und Co-Counselling-Trainer.

Impressum

Herausgeber
Haus Kloppenburg e.V.
Verein zur Förderung
psychologischer und sozialer Arbeit
Wasserweg 149, 48149 Münster

V.i.S.d.P.
Ulla Sandmann, 1. Vorsitzende

www.haus-kloppenburg.de