

Luitgard Gasser

Gestalttherapeutin, Supervisorin
European Certificate of Psychotherapy
Lehrtherapeutin, Lehrsupervisorin
Online-Aufstellungen/ Stärkung EigenRaum



Seit **1993** arbeite ich selbständig in eigener Praxis als Gestalttherapeutin, Supervisorin, Coach und Consultant.

Ich begleite Menschen durch Krisen und schwierige Lebenssituationen, auf der Suche nach (Neu-)Orientierung, nach Sinnhaftigkeit, Weite und Tiefe, nach Antworten auf drängende Fragen im Umgang mit sich selbst und anderen, auf der Suche nach Erfüllung und Erfolg, bei der Entwicklung der Fähigkeit von Akzeptanz und Annahme dessen was ist. .

Die Bewältigung von Trauer, Depression und Ängsten (oft in Verbindung mit traumatischen Erfahrungen wie z.B. sexuelle Gewalt), der konstruktive Umgang mit Aggression, das Einrichten von Frei- & SpielRäumen, die Sehnsucht nach mehr Leichtigkeit und Freude im Leben, die Klärung von z.B. beruflichen Rollen, von Werten und Maßstäben für das eigene Leben/die berufliche Arbeit, sind nur einige der Themen, mit denen wir uns dabei befassen.

Wenn Sie mehr erfahren u./o. meine Leistungen in Anspruch nehmen möchten, so rufen Sie mich an oder schreiben Sie mir. Ich freue mich darauf, Sie und Ihre Lebens(T)Räume kennenzulernen.

Luitgard Gasser

Am Pappelweiher 32
52066 Aachen
Tel. 0241 / 57 93 51
info@luitgard-gasser.de
www.luitgard-gasser.de



Gestalttherapeutin · Supervisorin
Leben & Raum

Gruppe für

Kriegsenkel und Kriegsenkelinnen
Das Kriegserbe in der Seele erkennen
und gut handhaben.

Online

1x mtl. ab 24.10.22 - 10.07.2023



„Was außen längst nicht mehr sichtbar,
wirkt innen bis heute fort.“ (LG)

Kriegsenkel und Kriegsenkelinnen

Das Kriegserbe in der Seele erkennen und gut handhaben.

Zum Thema:

Die Folgen von Krieg(en) wirken in Menschen, Familien, und Gesellschaften auch dann noch fort, wenn außen davon längst nichts mehr zu sehen ist. Viele von uns haben dies in den Herkunftsfamilien, in Institutionen und am eigenen Leib erlebt. Es können diejenigen besonders viel erzählen, deren Eltern den 2. Weltkrieg als Kinder und Jugendliche erlebt haben. Vor einigen Jahren hat sich für diese Generation der Begriff Kriegsenkel bzw. Kriegsenkelin etabliert.

Viele von ihnen erleben in den letzten Jahren und aktuell, durch die Pandemie und die damit verbundenen Maßnahmen sowie durch den im Februar 22 begonnenen Ukrainekrieg, dass Kriegsthemen mit dem Älter- und Altwerden von Eltern, Verwandten oder Freundinnen quasi eine „Wiederbelebung“ erfahren.

So sehr wir uns möglicherweise danach gesehnt haben, innerhalb der Generationen miteinander zu sprechen, so sehr sind wir dann doch überrascht, ungelenkt oder auch ratlos im Umgang mit dem, was wir hören, an Gefühlen wahrnehmen oder selbst empfinden.

In der Forschung geht man davon aus, dass 2/3 der Bevölkerung in Deutschland mit Spätfolgen zu tun hat.

Mich selbst begleitet das Thema seit meiner Grundschulzeit durch die von Eltern und Großeltern schon früh erzählten Geschichten, aber auch durch deren erst viel später erkannten Ängste oder Krankheiten.

Die Kriegserfahrungen der Eltern präg(t)en vielfach deren Haltung zum Leben, ihr Umgang mit Gefühlen und den eigenen Kindern sowie die Beziehung zu sich und anderen Menschen. Auch wenn dies von ihnen selbst oft vehement abgelehnt wird. Dieses Feld ist seit langem Thema in Beratung und Coaching. So berichten z.B. Menschen in Heil- und Pflegeberufen vom vermehrten „Auftauchen“ von Kriegserinnerungen ihrer Patienten.

Mit der Gruppe habe ich einen Ort geschaffen, an dem das Thema in meiner GESTALT - Praxis seinen ganz eigenen Platz erhielt. Sie besteht seit November 2015.

Coronabedingt findet sie aktuell nur online statt.

In der Gruppe hat Platz, was die Teilnehmer und Teilnehmerinnen zum Thema beschäftigt und in die Gruppen einbringen, seien es Kindheitserfahrungen, die Beziehung zu den (alten) Eltern, (übernommene) Scham- und Schuldgefühle, unerklärliche Gefühle oder Träume, Sprach- oder Kontaktlosigkeit, Sorgen oder Ängste, Bindungsprobleme, Kontaktabbrüche, Rast- und Heimatlosigkeit. Während 7 Jahren Durchführung von Gruppen für die Generation Kriegsenkel waren diese Themen immer im Fokus.

Konstant vorhandene Fragen lauten: „Was gehört davon wirklich zu mir und was habe ich eventuell übernommen?“ und „Wie schaffe ich mir meinen eigenen LebensRaum und wie schütze ich ihn?“

Den Teilnehmer*innen wird also ein verlässlicher Ort des Austausches geboten. Unterstützt werden innere Klärung und Stabilität. Dies geschieht durch die Wirkkraft der Gruppe und kleine Übungseinheiten, durch anregende Fragen, Informationen uvm.. Für alle die mögen, ist eine zusätzliche Co-Coachingeinheit, d.h. ein ritualisiertes Gespräch je zwei Teilnehmer*innen zwischen den Gruppentreffen möglich. Sie erhalten dazu eine Anleitung.

Stimmen ehemaliger Teilnehmer*innen:

„Ich lese noch viel zum Thema. Die unendliche Last auf meinen Schultern aber ist schon sehr viel leichter geworden.“

*„Ich komme wahnsinnig gern zur Gruppe. Hier finde ich endlich Gesprächspartner*innen, die zuhören und ihre eigenen Erfahrungen teilen. Ich lerne ganz viel hier. Es tut mir richtig gut, ich komme gern! Vorher schon und während Corona erst recht.“ (Hinweis: eine Präsenzgruppe findet aktuell nicht statt.)*

Ein dritter wird nicht müde uns immer wieder wissen zu lassen: „Bei Euch kann ich atmen!“

Vorschau auf Herbst 2022:

Das Kriegserbe in der Seele. Der Krieg in uns?!
Einsteigerseminar für sogenannte Kriegsenkel*innen
Anbieter: Bischöfliche Akademie Aachen (BAK)
12.11.2022, Onlineseminar

Online-Fortbildungsseminar zu Folgen von Kriegserfahrungen in Familie und Beruf.

25.03.2023, Leitung Luitgard Gasser, Gisela Steinecke

Filmreihe und Lesungen zum Thema in Aachen:

Wir sind bemüht, diese baldmöglichst fortzusetzen.

Ort und Organisatorisches



Termine ab 24.10. 2022 bis 10.07.23

Diese Gruppe wird online per ZOOM durchgeführt.

Termine: monatlich nach der Sommerpause wieder ab:
2022: 24.10., 21.11., 19.12., und in
2023: 16.01.2023, 13.02., 13.03., 17.04.!, 15.05., 12.06., 10.07., je 19-21.15h (3 Ustd.)
10 Termine, max. 8 Teilnehmer und Teilnehmerinnen.

Arbeitsweise: Da ich auch online Ausdruckweisen jenseits von Worten unterstütze, stellen Sie neben Computer, Kamera und Mikrophon ebenfalls Papier, weichen Bleistift, Buntstifte u./o. Wachsmalkreide bereit. Sie brauchen dafür keine Vorkenntnisse und auch keine extra Einkäufe.

Teilnahme:

Wenn wir uns noch nicht kennen, nehmen Sie vorab mit mir Kontakt per E-Mail oder Telefon auf und vereinbaren Sie ein kostenfreies Kennenlerngespräch. Dauer ca. 15-20 Min.

Teilnahmebetrag:

30€ incl. 19% MwSt. / je Abend von 19-21.15h, (3 Ustd.) Sie erhalten dazu eine Rechnung. Sprechen Sie mich an, wenn Sie die Teilnahme monatlich begleichen möchten.

Anmeldung:

Schriftlich mit dem beigefügten Anmeldeformular.

Wichtig:

Gemäß dem gestalttherapeutischen Verständnis der Verantwortung für das eigene Leben, ist der Beitrag auch fällig, wenn Sie erkrankt oder sonst wie verhindert sind. Aus vertraulichen und gruppenspezifischen Gründen sind keine Ersatzteilnehmer möglich.

Beachten Sie weitere Infos auf dem Anmeldeformular!

Anmeldeformular

(Zutreffendes bitte ausfüllen)



Name

Straße

PLZ Ort

Telefon

E-Mail

Beruf

Alter

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu: **Onlinegruppe für Menschen der Generation Kriegsenkel und Kriegsenkelinnen. Kriegsfolgen erkennen und gut handhaben. Selbsterfahrungsgruppe.** Ich erkläre, dass ich mich in der Lage fühle an der Gruppe/Weiterbildung teilzunehmen und bereit bin, für mich allein verantwortlich zu sein. Die Teilnahmebedingungen kenne und akzeptiere ich.

Ort, Datum,
Unterschrift

Vertragsbedingungen:

1. Anmeldung

Schriftlich mit obigem Formblatt. Vergessen Sie nicht, dieses zu unterschreiben.

2. Zahlungsweise

Der komplette Kurs umfasst 10 Abende zu je 3 Ustd. à 45 Minuten. Die Teilnahme ist en bloc zu zahlen, Sie erhalten dazu eine Rechnung. Sprechen Sie mich an, wenn Sie monatliche Zahlung wünschen.

3. Rücktritt durch die Teilnehmerin

Der Rücktritt während der Veranstaltung muss wie die Anmeldung schriftlich erfolgen und mit 8 Wochen Vorlauf (d.h. Sie nehmen vor dem Ausscheiden aus der Gruppe noch an 2 Terminen teil).

4. Rücktritt durch die Veranstalterin

Falls nicht ausreichend (mind. 6) Anmeldungen vorliegen, kann sich der Anfangstermin verschieben. Sie werden dann von mir informiert. Bereits gezahlte Seminargebühren werden vollständig erstattet, wenn die Gruppe nicht stattfinden sollte. Sonstige Schadensersatzansprüche bestehen nicht.

5. Ersatztermine

Sollte wegen momentaner Arbeitsunfähigkeit eine Seminareinheit ausfallen, wird ein Ersatztermin in Absprache mit allen TeilnehmerInnen angeboten. Die Wirksamkeit des Teilnahmevertrages bleibt hiervon unberührt.

6. Psychotherapie

Falls Sie sich in psychotherapeutischer Einzeltherapie befinden, sprechen Sie Ihre Teilnahme an der Gruppe bitte mit Ihrer Therapeutin / Ihrem Therapeuten ab. Wenn Sie das wünschen, halte ich auch Rücksprache mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten.

7. Die Selbsterfahrungsgruppe

ist KEIN ERSATZ für eine ggf. notwendige psychotherapeutische Behandlung. Diese wird von mir nicht angeboten.