

Luitgard Gasser

Gestalttherapeutin, Supervisorin
European Certificate of Psychotherapy
Lehrtherapeutin, Lehrsupervisorin
Systemische Selbstintegration nach E.Langlotz



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 Veränderung, nach Sinnhaftigkeit, Weite und Tiefe, nach Antworten auf drängende Fragen im Umgang mit sich selbst und anderen, auf der Suche nach Erfüllung und Erfolg.

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 Welt kennenzulernen.

Luitgard Gasser

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



Gruppen für

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

Präsenz in Aachen
Online für Deutschsprachige



„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 Inhalt

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. Davon 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 angestoßen, dass Kriegsthemen mit dem Älter- und Altwerden von Eltern, Verwandten oder Freundinnen eine Art „Wiederbelebung“ erfahren. Manche stellen fest, dass Geschichten immer wieder erzählt werden; in 60 Jahren keinerlei Wandlung erfahren.

So sehr wir uns möglicherweise danach gesehnt haben, innerhalb der Generationen miteinander zu sprechen, so sehr sind wir dann doch überrascht, ungenau oder ratlos im Umgang mit dem, was wir hören oder 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 weit später erkannten Ängste oder Krankheiten.

Die Kriegserlebnisse der Eltern, ihre davon geprägte Haltung zum Leben, ihr Umgang mit Gefühlen, ihre Beziehung zu den eigenen Kindern sind seit langem Thema in Beratung und Coaching. In der Supervision berichten Menschen in Heil- und Pflegeberufen von dem 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.

Ob präsent oder online, in den Gruppen 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, unerklärliche Sorgen oder Ängste, Bindungsprobleme, Kontaktabbrüche, Rast- und Heimatlosigkeit uvm.

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 zweier Teilnehmer*innen nach Anleitung, zwischen den Gruppentreffen möglich.

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

Und ein Teilnehmer teilte mit: *„Ich komme wahn-sinnig 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.“* (Anm.: Zu Beginn der Pandemie war dies noch möglich, mit dem harten Lockdown finden nur Online-Treffen statt.)

Vorschau auf Februar 2022 und im Rahmen der Aachener Reihe Das Kriegserbe in der Seele: 18..02. - 19.02.2022:

Das Kriegserbe in der Seele. Der Krieg in uns?!
Einsteigerseminar für sogenannte Kriegsenkel und -enkelinnen
Zusammen mit Bischöfliche Akademie Aachen (BAK) und
Katholische Frauen Deutschland (kfd)
Leitung: Luitgard Gasser, Martin Hölscher

Filmreihe und Lesungen zum Thema:
Wir sind bemüht, diese baldmöglichst fortzusetzen.

Ort und Organisatorisches



Mein **Praxisraum** befindet sich in Aachen Drimborn. Er ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln, Rad und PKW gut erreichbar und bietet ringsum kostenfreie öffentliche Parkplätze. Die Bushaltestelle Linie 16 ist 2, Linie 33 ca. 10 und der Bahnhof Aachen Rothe Erde ca.15 Gehminuten entfernt.

Termine in 2021 und 2022

Präsenz – Gruppe in AC, monatliche Treffen: Do. 21.10., 25.11., 16.12.2021, 20.01.2022, 17.02., 17.03., 07.04., 19.05., 23.06., je 18.30-20.30h, max. 8 Tn.

Hinweis: Die Praxis liegt im 2. OG, der Zugang ist nur per Treppe möglich! Der Arbeitsraum wird nur in Socken betreten. Bitte sorgen Sie entsprechend vor. Danke für Ihr Verständnis!

Online - Gruppe monatlich: per ZOOM.

Nach der Sommerpause treffen wir uns wieder ab Mo. 11.10., 08.11., 06.12.21, 10.01.22., 07.02., 07.03., 04.04., 02.05., 07.06. je von 19 - 21h. Max. 8-10 Teilnehmer*innen. Teilnahmebetrag: 25€ bzw. 20€ für geringverdienende Menschen pro Abend/Person. Da ich auch online Ausdruckweisen jenseits von Worten fördere, stellen Sie neben Computer, Kamera und Mikrofon ebenfalls Papier, weichen Bleistift, Buntstifte u./o. Wachsmalkreide bereit. Sie benötigen für deren Nutzung keine Vorkenntnisse!

Das Kleingedruckte:

Teilnahme online oder präsent: Nehmen Sie bitte vorab Kontakt mit mir auf per E-Mail oder telefonisch.

Teilnahmebetrag: Nach zwei Jahren ehrenamtlicher Organisation und Leitung wird inzwischen für jede Gruppe ein Beitrag von 25€ bzw. 20€ Geringverdiener incl. 19% Mwst. je Abend/Person erhoben. **Wichtig:** Gemäß dem gestalt-therapeutischen Verständnis der Verantwortung für das eigene Leben, ist der Beitrag auch fällig, wenn Sie erkrankt oder sonst wie verhindert sind. Aus vertraulichen und gruppendynamischen Gründen sind keine Ersatzteilnehmer möglich. Die Beiträge sind en bloc gegen Rechnung oder bar gegen Quittung zu bezahlen. Monatliche Zahlweise ist auf Anfrage möglich.
