

Kurzreferat am 1. Juni 13, Tag der offenen Tür zum 10 jährigen Jubiläum des Tageszentrums Miteinander-Füreinander

Sehr geehrte Damen und Herren

Wir freuen uns über das grosse Interesse an unserer Institution und dass Sie hierherkommen sind, um zu erfahren, was wir in den letzten 10 Jahren aufgebaut und weiterentwickelt haben.

Als wir am 1. April 2003 dieses Tageszentrum mit dem Zusatz Miteinander Füreinander eröffnet haben, wussten wir zuerst nicht, ob unser Konzept umsetzbar sein würde. Nachdem wir schon 20 Jahre psychologisch gearbeitet hatten und selbstständig in Einzelpraxen tätig waren, wollten wir in einem therapeutischen Milieu und in Gruppengesprächen Gefühlsveränderungen besser ermöglichen und unser psychologisches Wissen den Interessierten umfassender weiter vermitteln können.

Bei unserem Konzept orientierten wir uns an den Vorarbeiten der grossen Sozialpsychiater Klaus Dörner und Luc Ciompi und deren praktischen Erfahrungen in Hamburg und in der Soteria in Bern. Wir haben die jahrzehntelangen Diskussionen verfolgt und an ihnen teilgenommen, wie Gefühlsveränderungen neben der Einzeltherapie vor sich gehen können und bezogen die praktischen Erfahrungen ein, die bis zu diesem Datum gemacht worden sind. Dazu gehören auch Überlegungen zur Gemeindepsychiatrie und in neuerer Zeit zur Inklusion, zudem umfassende Erfahrungen der Milieu- bzw, Soziotherapie und der verschiedenen Formen der Gruppentherapie. Wir versuchten diese Erfahrungen auf dem sozialpsychologischen und gemeinschaftsorientierten Ansatz der Individualpsychologie Alfred Adlers zu verwerten, der sich auch in dem Lebensstilansatz der Schematherapie von Jeffrey Young wiederfindet.

Das Tageszentrum hat den Namen „Miteinander Füreinander“ aus dem Gedanken heraus, dass jeder Mensch dem anderen mit seinem Wissen und seinen Kräften helfen kann und in anderen Bereichen Hilfe entgegennehmen kann. Es handelt sich hier um eine Lerngemeinschaft und eine Gemeinschaft zur gegenseitigen Hilfe auf Zeit, in der jeder mehr Menschenkenntnis erwerben kann und dadurch auch eigene störende Gefühlsanteile überwinden kann. Um dies deutlich zu machen und Stigmatisierungen zu verhindern, arbeiten alle – auch die fachlichen Leiter, die Psychologen und Psychiater und andere Fachpersonen – ausserhalb der Einzelpraxis im Tageszentrum ehrenamtlich, das heisst für uns ganz ohne Entgelt.

Im Laufe der Jahre interessierten sich sehr viele Personen für unser Angebot, bis heute sind es über 800, die an einem oder mehreren Angeboten unserer Institution teilgenommen haben, die ein Teil der psychologisch-psychiatrischen Grundversorgung darstellt. Nicht einbezogen sind Menschen, die einfach zu Vorträgen gekommen sind oder nur einmal auf Besuch waren oder einzelne sonstige Termine wahrgenommen haben. Die einen kommen mit aktuellen Lebensproblemen und nehmen ein paar Wochen oder Monate teil, andere wollen sich und andere genauer verstehen und psychologische Zusammenhänge besser erfassen lernen, weshalb sie an verschiedenen psychologisch geführten Gruppen bzw. Seminaren, Vorträgen, und an verschiedenen Aktivitäten auch über länger Zeit einmal in der Woche oder öfter teilnehmen. An den Mittagessen, den Kaffeerunden, den Kochgruppen und den Seminaren ergeben sich schöne Beziehungen in Gemeinschaften, die sich immer wieder in der Zusammensetzung ändern, aber manchmal auch über längere Zeit bestehen. Viele freuen sich daran, sich engagieren zu können und zu merken, wie bereichernd und die eigene Entwicklung fördernd es ist, den anderen mit psychologischem Denken besser verstehen zu können; zu erforschen, was den anderen bewegt und beschäftigt und ihm dadurch vertieft helfen zu können. Viele haben bei dieser Auseinandersetzung mit psychologischen Fragen gute Freunde gefunden. Wenn man will, bilden sich mit besserem psychologischen

Wissen nahe und tiefe Freundschaften, bei denen man den anderen aus seiner Lebensgeschichte heraus sehr gut kennenlernt und seine Fortschritte miterleben darf.

Für das heutige Jubiläum haben wir ausgerechnet, dass pro Jahr ganz knapp berechnet 5000 Stunden ehrenamtlich in unserem Tageszentrum gearbeitet wird, sei es beim täglichen Kochen, beim Lernen mit Schülern oder von den Fachpersonen in den Seminaren und Gesprächen beim Mittagessen, beim Kaffee oder zwischendrin. Allein beim Lernen mit Schülern werden mindestens 70 Stunden pro Woche ehrenamtliche Lernhilfe geleistet.

Schauen wir uns kurz den Tagesablauf in unserer Institution an, so beginnen wir um 10 Uhr mit Kaffeetrinken und Gesprächen; darüber, was einen beschäftigt, was einen freut oder belastet oder mit einer Frage über ein Lebensproblem; danach kochen die einen, andere lernen oder helfen beim Lernen für Weiterbildung oder Schule, um 12 Uhr bieten wir an, gemeinsam zu Mittag zu essen. Meistens sind 15 bis 20 Personen anwesend. Beim Mittagessen führen wir auch immer psychologische Gespräche und diskutieren Lebensfragen wie Partnerschaft, Freundschaft, Liebe, Arbeit, Berufswahl, Lernen in der Schule, in der Lehre, an der Universität und im Alltag.

Ab 14 Uhr finden jeweils entweder psychologische Gruppengespräche statt, oder Lesegruppen, in denen wir zu verschiedenen Themen psychologische Texte lesen und diskutieren. Alternativ und bei Interesse gibt es kreatives Gestalten, sei es Malen, Nähen, Oster- und Weihnachtsdekorationen herstellen, Kochen/Backen oder Gartenarbeit.

Um 16 Uhr ist finden bei Kaffee und Tee wieder Gespräche statt.

Ausserhalb dieser Zeiten beginnt das Leben im Tageszentrum bereits um 8 Uhr morgens und dauert meistens bis 10 Uhr abends, weil in diesen Zeiten Lerneifrige schon früh oder Berufstätige später am Abend lernen, oder Gruppengespräche oder Lesegruppen stattfinden, zusammen zu Abend gegessen wird, und einige auch

einfach gemütlich zusammensitzen, sei es auf dem Gartensitzplatz oder in unseren Räumlichkeiten.

Es besteht eine Stimmung des gegenseitigen Helfens, wobei alle die möchten, ihre Fähigkeiten zum Einsatz bringen und diese austauschen, sei es, dass jemand nähen kann, handwerkliche Fähigkeiten hat, gerne kocht oder im Garten arbeitet.

Beim kreativen Gestalten und Backen stellen wir vor allem Produkte für unseren Bazar her. Der Erlös aus diesem ständigen Bazar kommt den Spitäler in Kambodscha von Dr. Beat Richner zugute, die die Mehrheit der kambodschanischen Kinder gratis mit modernster Medizin versorgt und so unzählige Leben retten. Jährlich können wir mindestens 2000 Franken schicken.

Während all den Jahren haben wir immer Menschen aus anderen Ländern und Kulturen eingeladen, um von ihrem Land zu berichten. So konnten wir uns ein genaueres Bild über die kulturelle Situation machen, wir verstanden besser, welche Erziehungsvorstellungen, welche Wertvorstellungen und Gefühlshaltungen die Menschen in verschiedensten Ländern und Kulturen in ihrer Persönlichkeit mittragen. Dies bildet die Grundlage für ein tieferes Verständnis ihrer seelischen Verfassung und der Vorstellung des Zusammenlebens.

Im Vergleich zu den Anfängen vor 10 Jahren wird im Tageszentrum vermehrt Gewicht auf Weiterbildungen gelegt, da wir gemerkt haben, dass dies einem grossen Bedürfnis entspricht. Deshalb bietet der Trägerverein im Rahmen eines „Bildungszentrums für Psychologie und Erziehung“ seit einiger Zeit zusätzlich Seminare und Vorträge für jeden Interessierten an. Es finden wöchentlich mehrere Seminare zu Themen statt, mit denen praktisch jeder im Laufe seines Lebens konfrontiert wird und zu denen jeder eingeladen ist. Es werden Ursachen erforscht und Lösungen gesucht für Anspannung, Stress, Ängste, Panik und Ärger, für Selbstwertprobleme, Motivationsschwierigkeiten, Trauer und Depressionen, aber

auch für Streit, Neid oder Eifersucht sowie für Partnerschaftskonflikte und Unsicherheiten im Erziehungsalltag.

Nun kurz zu den psychologischen Grundlagen unserer Arbeitsweise:

Wir gehen davon aus, dass der Charakter in der Erziehung entsteht. In den ersten 6 Jahren entwickelt das Kind eine unbewusste gefühlsmässige Sichtweise über sich und die Welt - darüber, wie es sich selber empfindet, wie die anderen Menschen sind und wie es sich beurteilt im Vergleich zu anderen Menschen, was es von anderen Menschen erwartet und welche Verhaltensmöglichkeiten es sich vorstellen kann. Ob es zum Beispiel ängstlich wird, weil es von der Umwelt keine angemessene Unterstützung erfahren hat, sondern Kritik oder Ablehnung, und durch diese Kindheitserfahrungen das auch immer wieder erwartet. Es wird dann schon in einer vorsichtigen Haltung und mit Ängsten an die Menschen herantreten.

Zum Beispiel gibt es, wenn die Kinder in die Schule kommen, schon riesige Unterschiede, wie die Kinder die Schule und den Lehrer erleben. Die einen werden schon geschwächt sein, wissen schon, dass sie kritisiert und abgelehnt werden, wenn sie etwas falsch machen oder nicht wissen, und andere werden frohen Mutes und zuversichtlich, neugierig ans Lernen herangehen. Mit dieser Ausgangslage erleben die Schüler die Aussagen des Lehrers auch ganz unterschiedlich. Die dritten müssen Fehler überspielen, weil sie das Gefühl haben, sie müssten es schon können. Schlechte Schüler haben oft diesen Anspruch, sind eigentlich Perfektionisten, und fangen lieber gar nicht an zu lernen, weil sie so überhöhte Vorstellungen davon haben, was sie schon können müssten. Sie haben nicht gelernt, dass man Schritt für Schritt etwas lernen kann. Dies sind Beispiele für mögliche Lebensgefühle, die in den ersten Jahren entstanden sind.

Jeder entwickelt also im Verlauf seiner Erziehung ein eigenes Lebensgefühl und einen Lebensstil, wie man sein Leben zu bewältigen versucht. Dieser Lebensstil

enthält taugliche und auch mehr oder weniger untaugliche Anteile.

Diese Gefühlslagen kann man verstehen lernen. Wir vermitteln die psychologische Theorie meist anhand von persönlichen Beispielen der Teilnehmer oder aus der Literatur und durch Vorträge. Aus diesen Beispielen können allgemeine Schlussfolgerungen gezogen werden und verschiedene Theorien überprüft werden. Zudem kann jeder auf sich selbst oder auf Erfahrungen mit anderen Menschen schliessen. Man kann seine Schwächen und untauglichen Haltungen überwinden, kann eine bessere Einstellung zu sich und den anderen Menschen erhalten, kann die Beziehungen anders gestalten. Wenn man will und kann, bekommt man psychologische Grundlagen für den Umgang mit Menschen in die Hand. Man kann sich selbst und andere verstehen lernen, wie man geworden ist und wie störende Anteile verstanden und überwunden werden können.

Unser Anliegen ist es, dass jeder durch die veranschaulichten Beispiele und Theorien positive Folgerungen für sein Leben und seine Beziehungen ziehen kann, mehr und bessere Gefühlsmöglichkeiten entwickeln kann und darum weniger eingeschränkt leben muss.

Wenn man sich genauer für unser Konzept und unsere Vorgehensweise interessiert, dann findet man unter unserer Internet-Adresse: www.tageszentrum-meilen.ch das ausführliche Konzept, Gesprächsverläufe, Lebensgeschichten, Vorträge und Literatur zu psychologischen Themen.

Heute weisen wir noch darauf hin, dass wir zu unserem Jubiläum Broschüren von 4 Vorträgen aufgelegt haben, die wir heute billiger verkaufen, und Lebensgeschichten, die man auch im Internet findet. In nächster Zeit werden wir noch mehr Vorträge drucken lassen.

Wir danken für ihre Aufmerksamkeit und wünschen allen einen schönen Tag.

Lilly Merz Raff, Diethelm Raff, Leitung Tageszentrum Miteinander Füreinander