

WORKSHOP „GENERATIONEN IM DIALOG“

ÖBVP-Präsident Peter Stippl sprach mit dem Psychotherapeuten-Ehepaar Sabine und Roland Bösel über ihren beliebten Workshop

KollegInnen und KlientInnen haben bei uns im ÖBVP bereits öfter nach dem Workshop „Generationen im Dialog“ gefragt. Anlass genug für mich, die Erfinder selbst um ein Interview zu bitten. Liebe Frau Dr. Bösel, lieber Herr Bösel, Ihr Workshop wurde vor Kurzem vom ÖBVP als Fortbildung für PsychotherapeutInnen zertifiziert. Worum geht es bei Ihrem Workshop?

Es geht um eine Begegnung zwischen einem Elternteil und einem erwachsenen Kind – also etwa eine Mutter mit ihrem Sohn oder die Tochter mit dem Vater oder anders herum. In der Einzeltherapie wird so oft die Kindheit aufgearbeitet, ohne dass Eltern jemals etwas mitbekommen. In diesem Workshop findet eine direkte, unmittelbare Begegnung statt und sowohl das erwachsene Kind als auch der Elternteil hat Gelegenheit, in einem sicheren Rahmen Dinge auszusprechen und über Probleme zu reden, die vielleicht noch nie ausgesprochen werden konnten.

Welche Themen begeben Ihnen bei so einem Workshop?

Jede Tochter und jeder Sohn übernimmt innerhalb des Familiensystems eine Rolle und versucht, das System zu stützen. Zu Beginn des Generationen-Workshops helfen wir ihnen in einer Art Vorbereitungsrunde herauszufinden, was sie getragen haben. Es geht uns nicht nur darum, defizitäre Seiten ans Tageslicht zu befördern und in den Problemen zu graben. Wir wollen im Sinne der Resilienz genauso aufzeigen, wo sie sich in ihrem Familiensystem gut entwickeln konnten

und welche Stärken sie gerade aus den Verletzungen und Aufträgen gezogen haben.

Manche TeilnehmerInnen möchten Verletzungen ansprechen. Etwa: „Ich konnte meinem Vater noch nie sagen, wie sehr er mir gefehlt hat. Ich will ihm das einmal von Angesicht zu Angesicht sagen.“ Andere möchten ihre Liebe ausdrücken: „Ich möchte meiner Mutter einmal sagen, dass ich sie liebe, und zwar ohne dass sie es abschwächt oder schnell wieder vom Tisch fegt. Ich möchte, dass meine Worte ganz tief in ihrer Seele ankommen.“ Das ist tatsächlich möglich im Workshop: Zu einem großen Teil geht es „nur“ ums Zuhören. Es ist, wie unsere Kollegin, die Imagotherapeutin Melanie Haselow einmal sagte: „Zuhören ist viel mehr als eine Entschuldigung.“

Einmal wollte ein Vater mit seinem Sohn teilnehmen. „Ich habe in meinem Leben auf so manches vergessen, auch auf meinen Sohn. Ich möchte mit ihm darüber reden – und zweieinhalb Tage nur für ihn da sein,“ schrieb er uns. Oder eine Mutter sagte: „Ich fürchte, dass meine Tochter es gerade sehr schwer hat und viele Übergriffe aushalten muss. Ich konnte ihr nie sagen, dass auch ich als Kind Übergriffe und Missbrauch erlebt habe. Ich glaube, es wäre jetzt sehr wichtig, dass sie das erfährt.“ Wenn so etwas gelingt, dann entsteht Frieden mit der eigenen Geschichte. Denn die eigene Geschichte kann leichter heilen vor dem Hintergrund der gesamten Familiengeschichte.

Welche besonders berührenden Momente haben Sie erlebt?

Wir erinnern uns sehr gut an eine Mutter, die sehr verärgert zum Workshop kam. Sie wollte eigentlich nicht teilnehmen. Das Anliegen der Tochter war, dass sie ihre Mutter seit vielen Jahren nicht mehr emotional erreichen konnte. „Meine Mutter lebt nicht mehr lange. Ich möchte nichts unversucht lassen, sie noch einmal so zu erreichen, dass ich in ihrem Herzen ankomme und sie in meinem.“ Die Mutter war weit über 80 – und sie war sehr skeptisch. Nach dem ersten Tag wollte sie gar nicht mehr wiederkommen.

Zum Glück kam sie doch. In einem Dialog sagte die Tochter: „Mutti, ich habe dich als Kind oft nicht gefunden.“ – „So ein Blödsinn“, antwortete die Mutter, „ich war mein Leben lang nur für dich da.“ Wir hatten dann alle Hände voll zu tun, um der Mutter die Sicherheit und den Halt zu geben, dass sie akzeptieren konnte: Es geht hier nicht um Kritik, sondern darum, den Schmerz der Tochter zu verstehen und sich vor allem einzufühlen. Dann erst war sie bereit zu sagen: „Erzähl mir mehr, ich bin ganz bei dir.“ In diesem Moment begann die Tochter zu weinen und sagte mit der Stimme des kleinen Mädchens: „Mutti, ich finde dich nicht.“ Da kamen auch der Mutter die Tränen. Sie klopfte ihrer Tochter auf die Knie und sagte: „Es hat sich schon ausgezahlt, dass wir hier sind.“ Man konnte es in dem Moment spüren, dass die Tochter gerade genau das erreicht hatte, was sie sich wünschte.



Roland Bösel (Mitte)
mit TeilnehmerInnen des Workshops

Was ist das Heilsame für die TeilnehmerInnen?

Wir geben im Workshop die Sicherheit, die es braucht, um heikle Punkte des Lebens näher zu betrachten. Die TeilnehmerInnen wollen Dinge ansprechen, von denen sie intuitiv spüren, dass das gerade sehr wichtig ist. Wie heißt es im Englischen? „You cannot heal what you do not feel.“ Wir ermutigen Töchter und Söhne, solche Themen wirklich anzusprechen, und wir ermutigen die Mütter und Väter, wirklich so zuzuhören, wie sie ihren Kindern noch nie zugehört haben. Schon alleine das ist heilsam.

Wie sind Sie auf die Idee zu diesem Generationen-Workshop gekommen?

Schon als wir bei Mathias Varga von Kibed und Siegfried Essen unsere Weiterbildung zur Systemischen Familientherapie und Aufstellungsarbeit absolvierten, entstand bei uns der Traum, eine Aufstellung „live“, also mit den echten Protagonisten zu machen. Viele haben uns abgeraten, und weil wir jung waren, wagten wir nicht zu widersprechen. Doch losgelassen hat uns die Idee nie. Als dann im Jahr 2000 Hedy Schleifer die Imago-Therapie nach Österreich brachte und für uns eine Art Mentorin wurde, waren dann alle Weichen richtig gestellt. Hedy ermutigte uns, und so entwickelten wir spezielle Dialoge für Generationenpaare. 2004 fand der erste Workshop statt. Heute bieten wir sie vier Mal im Jahr an und sie sind Monate im Voraus bereits ausgebucht, was uns freut und dankbar macht.

Gibt es die Workshops nur in Österreich?

Wir haben eine Weile gebraucht, bis wir begriffen haben, dass uns mit dem Workshop tatsächlich etwas Besonderes gelungen ist. Nach einigem Überlegen haben wir beschlossen, das Workshop-Konzept unter bestimmten Voraussetzungen, aber ohne monetäre Gegenleistung an andere TherapeutInnen weiterzugeben. So kam es, dass Irene und Andreas Christen die ersten waren, die den Workshop außerhalb Österreichs in der Nähe von München anbieten. Claudia Luciak-Donsberger und Mikael Luciak halten ihn in Österreich ab und haben ihn „exportiert“ und halten ihn in diversen Ländern in englischer Sprache ab. Erst vor Kurzem haben sie in New Jersey einen Generationen-Train-the-Trainer-Workshop für TherapeutInnen abgehalten. Im letzten Jahr gab es erstmals einen von uns geleiteten Workshop in der Schweiz in französischer Sprache – Sabine spricht sehr gut Französisch. Österreich, Deutschland, Schweiz, Schweden, Slowenien, Kroatien, Litauen, Israel, USA, Neuseeland, Südafrika und Australien sind die Länder, in denen es mittlerweile den Generationen-Workshop gibt. Ab diesem Sommer erstmals auch in Namibia!

Es gibt doch auch einen Geschwister-Workshop. Was kann man sich darunter vorstellen?

Viele haben uns, nachdem sie an einem Generationen-Workshop teilgenommen hatten, darauf angesprochen,

dass sie sich so etwas auch mit ihren Geschwistern wünschen würden. Das erschien uns logisch. Auch zwischen Geschwistern gibt es Lebensthemen zu klären. So entstand der Geschwister-Workshop.

Haben Sie selbst auch schon an einem Generationen-Workshop teilgenommen?

Selbstverständlich! Wir haben beide bereits mit unseren beiden Söhnen teilgenommen und Roland auch mit unserer Tochter. Wir haben den Workshop mittlerweile 35 Mal geleitet – doch mit unseren Kindern teilzunehmen war ein so berührendes und besonderes Geschenk, für das wir ihnen sehr dankbar sind. Wir haben viele Packungen Taschentücher verbraucht!

Informationen zum Workshop
„Generationen im Dialog“
finden Sie unter
www.generationen-dialog.com

Wenn Sie als PsychotherapeutIn Interesse haben, diesen Workshop selbst anzubieten, so nehmen Sie bitte Kontakt mit Sabine und Roland Bösel auf, um Näheres zu erfahren.
www.boesels.at