



Psychotherapie | Informationen

1

Dezember 2002 | 12

Januar 2003 | 01



Aktuell für Sie:

Vortragsfolien im Internet „Mein Kind das unbekannte Wesen“: <http://www.wolff-henschen.de/intern/news/Praxisinfo/PI-11-2002/pi-11-2002.htm>

Weihnachtsferien: die Praxis ist geschlossen von 22.12.02 bis 06.01.2003

Allen KlientInnen und Klienten danke ich für Ihr Vertrauen in meine | unsere Arbeit hier und danke auch allen KooperationspartnerInnen, die zum Gelingen der hohen Qualität von Arbeit beigetragen haben: VertreterInnen in den Ämtern und Kostenstellen, ärztlichen KollegInnen, psychotherapeutischen KollegInnen, allen, die in Ausbildung und Supervision unsere Arbeit qualifizierend unterstützen und vor allem auch allen jenen Personen, die den Mut haben Ihre intimsten Probleme mit unserer Hilfe anzugehen und darauf vertrauen, dass Sie gut und kompetent beraten werden.

Kassensätze: zum Vergleich mit Ihrer Kasse:

BKK Essanelle Hair Group Telefon: 01801 / 2 557 65 Beitragssatz: 11,9%

BKK Gildemeister/Seidensticker Telefon: 05205 / 9 84 12 13 Beitragssatz: 11,9%

Taunus BKK Telefon: 0180 / 1 19 00 00
Beitragssatz: 11,9%

BKK Oetker Telefon: 01 80 / 2 55 63 85 Beitragssatz: 12,3%

BKK TUI Leisure Travel Telefon: 0800 / 1 00 95 03
Beitragssatz: 12,4%
Stand: November 2002



Zitat des Monats:

Wie man Geschichten erzählen soll

So, dass sie einem selbst helfen! Mein Großvater war lahm. Einmal bat man ihn, eine Geschichte von seinem Lehrer zu erzählen. Da erzählte er, wie der große Baalschem beim Beten zu hüpfen und zu tanzen pflegte. Mein Großvater stand und erzählte, und die Erzählung riss ihn so hin, dass er hüpfend und tanzend zeigen musste, wie der Meister es gemacht hatte. Von der Stunde an war er geheilt. So soll man Geschichten erzählen!

Chassidische Legende



Aktivitäten:



Psychotherapie | Informationen

2

Dezember 2002 | 12

Januar 2003 | 01

Hannover: Mit dem neuen Jahr beginnt auch ein schönes neues Projekt: die Praxis verfügt über Schulungsräume und einen Supervisionsstandort in **Hannover-List**; das Telefon dort ist **0511 2282167** und somit hat auch die systemische Arbeit mit Einzelnen, Familien und Teams dort einen angenehmen Rahmen. Auch ein Teil der Seminare wird dort stattfinden.

Goslar: Die Praxis ist fest verortet hier und läuft wie gewohnt weiter mit der gesamten Angebotspalette: Training, Therapie, Supervision, Notfall- und Krisenpsychologie, Paartherapie und Familientherapie. Telefonisch werden wir leichter zu erreichen sein, da der **Anschluss 1531 jetzt auf ISDN** umgestellt ist. Fax bitte an 685904

:) Symptome begreifen: Weihnachten | Beziehungen

Hiltrud und die Sache mit der Liebe

Es begab sich vor gar nicht allzu langer Zeit in einem kleinen Dorf eine Geschichte, die zu erzählen nicht ganz einfach ist, da sie von Gefühlen handelt und durch diese auch entstanden ist. Es ist die Geschichte einer jungen Frau, die in Traumwelten schwebte und doch nur eine triste Wirklichkeit erleben durfte. Ihr Leben war eingeschränkt durch ihre Familie, die ihr keine Zeit ließ, auch mal was für sich zu tun.

Doch diese Zeit glaubte sie auch nicht zu brauchen und deshalb blieb sie über Jahre hinweg in ihrer Rolle als Hausfrau und Mutter, ohne zu merken, wie unglücklich sie in dieser Rolle war. Tag für Tag hielt sie den Haushalt in Ordnung, kochte und kümmerte sich um die Kinder, bis sie eines Tages bemerkte, wie ungleich und ungerecht doch die Rollenverteilung in ihrer Familie bzw. zwischen ihr und ihrem Mann war.

Sie stellte fest, dass sie unendlich viele Aufgaben zu erfüllen hatte. Ihr Mann hingegen kannte nur die Hingabe und diese auch nur, wenn IHM danach war. Sie kochte täglich das Essen, und ihm blieb der Genuss es zu vernaschen. Sie dachte mit ein wenig aufkommender Wut: „Ich habe die ganze Arbeit und er? Er hat das ganze Vergnügen.“ Sie erschrak über sich selbst; wie konnte sie so etwas denken von ihrem ach so geliebten Mann.

Schnell, um sich abzulenken, griff sie nach einem Prospekt und las darin, ohne auch nur ein Wort zu begreifen. Trotzdem las sie weiter; „bloß nicht darüber nachdenken“ war ihr Motto. Sie blätterte um in dem Prospekt, doch in ihrem Leben blieb die Seite, die sie schon vor Jahren aufgeschlagen hatte. Tag für Tag las sie die gleichen Worte und nannte dies ihr Glück. Alles was sie an diesem Glück zweifeln ließ, versuchte sie zu verdrängen.

Die Tatsache, dass sie immer häufiger von Verführung, Zärtlichkeit und Gefühlen träumte, versuchte sie einfach zu ignorieren. Bisher gelang ihr das auch sehr gut, doch dann, während sie wieder einmal in einem Prospekt blätterte, las sie in diesem eine fettgedruckte Überschrift: **GRENZENLOSIGKEIT** stand dort. Grenzenlosigkeit, sie murmelte das Wort, immer und immer wieder: Grenzenlosigkeit. Sie stellte sich vor, wie es wäre grenzenlos zu sein, und sie begann den kleiner geschriebenen Text unter dieser Überschrift zu lesen: **Eigene Grenze Meine Grenzen Seine Grenzen Grenzenlos? Freiheit? Oder doch nur begrenzt?**

Weiter kam sie nicht. Tränen liefen ihr über das Gesicht und sie ging raus auf den Balkon, um den Wind zu spüren, um wenigstens so ein wenig Freiheit zu genießen.



Psychotherapie | Informationen

3

Dezember 2002 | 12

Januar 2003 | 01

Lange stand sie da, ohne zu denken; ihre Augen waren starr und ihr Blick ging in die Ferne, hinüber in eine andere, bunte Welt. Waren es Minuten oder Stunden? Sie wusste es nicht, als sie sich umdrehte, um wieder in ihre enge Wohnung zugehen.

Ein Vogel zwitscherte hinter ihr, und sie wandte sich noch einmal um und bewunderte das schöne Tier, das ihren Traum von Freiheit zu verkörpern schien.

Plötzlich sprach eine Stimme tief aus ihrem Innern zu ihr, oder war es der Vogel, der sagte: „Denk immer daran, auch du bist ein Vogel. Also flieg!

Flieg! So weit dich deine Flügel tragen, so hoch wie du kannst, bis zu den wahren Grenzen.

Zerschneide die Seile der Vernunft und der Vorschriften, die dich am Fliegen hindern. Flieg in die Sonne und werde endlich, was du bist! Oder hat man dir die Flügel schon gestutzt?“

Die junge Frau schaute nach dem Vogel, doch er war nicht mehr da. Wie ein Echo hallten die Worte in ihrem Innern, und sie dachte sehr lange über die Sätze nach, die ihr gerade gesagt wurden. Schließlich fragte sie sich: „Hat man mir tatsächlich schon die Flügel gestutzt?“ Die Antwort war ihr sofort klar, und sie ging in ihr Zimmer, um ihre Koffer zu packen. Noch an diesem Abend ist sie auf und davon, ihre Freiheit zu genießen.

Ihr Mann verstand es nicht. Die Nachbarn verstanden es nicht, sie sagten zu ihm: „Aber warum denn? Sie war doch immer so glücklich mit Ihnen.“ Er antwortete nur mit: „Das dachte ich auch.“ Von ihren heimlichen Wünschen wusste niemand etwas, außer ihr und einigen Menschen, die versuchten zu sehen, was nicht sichtbar war, doch zu diesen gehörten weder die Nachbarn noch ihr Mann.