

Master-Arbeit
MAS Prävention und Gesundheitsförderung

Die Methode Gefühle.Leben.Lernen.®
und das Modell der Salutogenese

Lässt sich die Methode Gefühle.Leben.Lernen.®
auf theoretische Grundlagen der Salutogenese abstützen?
Eine theoretische Reflexion.



Abbildung 1: Gefühle.Leben.Lernen.® (EmotionsKultur.ch)

Eingereicht am:	28. September 2016
Vor- und Nachname/n:	Norma Monica Lonoce Lange
E-Mail-Adresse:	monica.lonoce@me.com

Von dieser Master-Arbeit wurden am 28. September eine elektronische Fassung und drei schriftliche Exemplare bei der Hochschule Luzern eingereicht.

Diese Arbeit ist Eigentum der Hochschule Luzern. Sie enthält die persönliche Stellungnahme des Autors/der Autorin bzw. der Autorinnen und Autoren. Veröffentlichungen – auch auszugsweise – bedürfen der ausdrücklichen Genehmigung durch die Leitung Weiterbildung der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit.

Bestätigung Selbsterarbeitung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Master-Arbeit selbständig erarbeitet habe und dass dabei keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet wurden.

Diese Master-Arbeit hat einen Umfang von 141'654 Zeichen.

Dornach, 28. September 2016

Unterschrift:



Einverständniserklärung Veröffentlichung

Master-Arbeiten, die im Rahmen eines Master of Advanced Studies erarbeitet und mit einer Punktzahl von 41 und mehr bewertet wurden, werden über die Zentral- und Hochschulbibliothek ZHB Luzern der Öffentlichkeit als PDF-Version zugänglich gemacht.

Ich als Autor versichere, dass die Master-Arbeit bei den oben erwähnten Voraussetzungen veröffentlicht werden kann; mit Ausnahme des Materials im elektronischen Anhang: DVD mit Filmmaterial und CD mit sensiblem Datenmaterial.

Dornach, 28. September 2016

Unterschrift:



Abstract

Die Methode Gefühle.Leben.Lernen. (GLL) wird seit acht Jahren im heil- und sozialpädagogischen Bereich eingesetzt. Die Methode ist aus der Praxis entstanden und soll mit dieser Arbeit eine theoretische Grundlage erhalten, welche einer Überprüfung nach wissenschaftlichen Grundsätzen standhält. Für diese Überprüfung wurde das Modell der Salutogenese von Aaron Antonovsky hergenommen. GLL soll zudem durch diese Arbeit - wenn möglich - Impulse für eine Weiterentwicklung im Sinne von Prävention und Gesundheitsförderung erhalten.

Mit dem GLL-Fallbeispiel von *M und L* wurde die Analyse mit dem Konzept des Kohärenzempfindens aus der Salutogenese durchgeführt. Ziel der Analyse ist die Beantwortung der Leitfrage: *Lässt sich die Methode Gefühle.Leben.Lernen.® auf theoretische Grundlagen der Salutogenese abstützen?*

Die vorliegende Arbeit bietet einen Einblick in die Methode GLL und deren Einsatzgebiete sowie in die theoretischen und methodischen Grundlagen von GLL. Ebenso wird das Modell der Salutogenese mit seinen vier Konzepten kurz vorgestellt. Dem Konzept des Kohärenzempfindens mit den drei Dimensionen *Verstehbarkeit - Handhabbarkeit - Sinnhaftigkeit* wird besondere Aufmerksamkeit gewidmet, da dieses für die beabsichtigte Analyse herangezogen wird.

Mit einer qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring geht die Autorin systematisch an das erhobene Datenmaterial heran. Es gelingt ein Kategoriensystem zu bilden, das vorhandene Datenmaterial einzuordnen und die Inhalte zu interpretieren. Zusätzlich zum Ergebnis aus der qualitativen Inhaltsanalyse ergibt sich auch ein quantitatives Analyseergebnis, welches zu Beginn der Arbeit nicht vorhersehbar war. Dieses Ergebnis wurde in die Analyse integriert.

Die Leitfrage kann aufgrund der Analyseergebnisse durchaus positiv beantwortet werden. Die Schlussfolgerungen, welche sich aus den Ergebnissen der Analyse ziehen lassen, fokussieren sich vor allem auf die Weiterentwicklung von GLL. Einzelne Aspekte der Analyseergebnisse werden mit kritischem Blick betrachtet und neue Fragen für weitere Forschungen bleiben im Moment unbeantwortet.

Die vorliegende MAS-Thesis ist ein Beitrag zur Praxisanwendung der Salutogenese in der Heil- und Sozialpädagogik. Sie ist trotz ihrer Wissenschaftlichkeit eine sehr persönliche Arbeit geworden.

Danksagung

An erster Stelle danke ich meinen Eltern. Sie waren in ihrer Jugend aus entgegengesetzten Richtungen voller Träume und Hoffnungen zum Arbeiten in die Schweiz gekommen. Sie hatten in ihrer Kindheit den zweiten Weltkrieg erlebt und damit verbunden auch Armut, Hunger und traumatische Ereignisse. Mein Vater kam aus Apulien ohne schulische oder berufliche Ausbildung und meine Mutter aus Deutschland mit einer einfachen Schulbildung nach Zürich. Gemeinsam haben sie versucht, sich nach oben zu kämpfen. Sie mussten sich den gesellschaftlichen Hindernissen der 60er Jahre ebenso wie ihren persönlichen Hindernissen stellen. Sie waren und sind mir Leitfiguren. Sie haben mein Bewusstsein geschärft für die Qualität von ehrlicher Arbeit und vollem Einsatz für ein Ziel, wie auch für (fehlende) Bildung. Ihr Gelingen und ihr Misslingen haben mich und meine Weltwahrnehmung geprägt und ich erkenne in dieser Arbeit viel von dem, was sie mir mitgegeben haben, wieder.

Grossen Dank spreche ich meinen drei Kindern aus. Sie haben mich an alle meine Grenzen und weit darüber hinaus geführt. Meine Grenzen von Liebe und Schmerz, von Stärke und Schwäche, von unbeschreiblichem Glück und Freude und tiefster Trauer. Sie haben mir den Zugang zum Leben mit all seinen Qualitäten geöffnet und tun dies immer noch.

Mein Mann Georg Lange begleitet mich seit acht Jahren in meiner Arbeit mit Gefühle.Leben.Lernen. Er hat mich in der Zeit der Entwicklung und Ausarbeitung der Methode auf vielfältige Weise unterstützt und viel dazu beigetragen, dass es die Methode in dieser Form heute gibt. Während des Prozesses dieser MAS-Thesis hat er meine wiederkehrenden Zweifel aufgelöst und meine gestressten Momente geduldig hingenommen. Auch meine Freundinnen und Freunde - insbesondere Daniel, Gina, Olivia und Caroline - haben mich auf diesem Weg immer wieder ermutigt, mich mit ihrem Interesse für meine Arbeit gestärkt und mir wertvolle Zeit gewidmet.

Danken möchte ich auch all jenen Menschen, welche ich in ihren Krisen und Trauerprozessen begleiten konnte. Ebenso all den Teilnehmenden meiner Weiterbildungen und Seminare. Sie haben mir ihr Vertrauen geschenkt und ihr Wissen und ihre Erfahrungen mit mir geteilt. Auch meinen Lehrern und Lehrerinnen und meinen professionellen Lebensbegleiterinnen auf meinem Weg bis hierhin danke ich von Herzen. Alle diese Erfahrungen finden sich in dieser Arbeit wieder.

Schliesslich danke ich Dr. Claudia Meier Magistretti, meiner betreuenden Dozentin, die mich eingeführt hat in diese MAS-Thesis. Sie hat an mein Thema geglaubt, sie hat mich darin bestärkt und ermutigt meine Geschichte und die Geschichte von GLL herauszuarbeiten. Sie hat meinen Weg zu und in dieser Arbeit fachlich aber auch herzlich und wertschätzend begleitet.

Einleitung

Dieser Arbeit liegt eine einschneidende, persönliche Erfahrung zugrunde. Die Geburt 1989 und die darauffolgenden zehn Pflegejahre unserer beiden schwer mehrfach behinderten Zwillingsschwestern und der gemeinsame Weg bis zu ihrem Tod mit sieben, beziehungsweise mit zehn Jahren. Damit einher ging auch der Verlust einer *normalen* Familie und allem was damit an Erwartungen verbunden ist. Diese Lebens- und Lehrjahre verlangten eine intensive Auseinandersetzung mit existentiellen Fragen, insbesondere mit dem Thema Gesundheit beziehungsweise Nicht-Gesundheit.

Oft ging es in dieser anspruchsvollen Zeit einfach nur ums Überleben in einer Situation von fast ständiger Überforderung. Eine Balance zu finden zwischen Anforderung und Regeneration und eine gerechte Verteilung von Zeit und Aufmerksamkeit zwischen den Zwillingen und ihrem gesunden Bruder, war schier unmöglich. Danach ging es um einen schmerzhaften, persönlichen Trauerprozess und die Begegnung mit einem diesbezüglich meist überforderten Umfeld in einer gefühlsarmen oder besser *trauerarmen* Gesellschaft.

Ich fragte mich: „*Wie kann ich - wie können wir als verbliebene Rest-Familie - trotz dieser grossen Verlust Erfahrung gesund bleiben und wieder zu Kräften kommen? Wie geht das?*“ Oder ganz direkt meinem damaligen Empfinden entsprechend ausgedrückt: „*Was passiert da in meinem Leben? Und wie überlebe ich das?*“

Diese Erfahrung beziehungsweise die Suche nach Hilfen und Antworten auf diese existentiellen Fragen führte mich auf einen umfassenden Aus- und Weiterbildungsweg. Anfänglich einfach für mich selbst; doch mit der Zeit entstand immer mehr der Wunsch, betroffenen Menschen, insbesondere Fachpersonen im sozialpädagogischen Bereich, einen gesunden oder natürlichen Umgang mit Verlustsituationen zu zeigen.

Inzwischen sind 20, beziehungsweise 17 Jahre seit dem Tod meiner Töchter vergangen. Dank dieser Erfahrung engagiere ich mich persönlich und beruflich für dieses Thema im Bildungs- und Beratungsbereich. Mit dem Studium Prävention & Gesundheitsförderung und insbesondere mit dieser MAS-These verdichte und vertiefe ich meine beruflichen Erfahrungen und stelle sie einem wissenschaftlichen Modell - der Salutogenese von Aaron Antonovsky (1987) - gegenüber. Dies jetzt - nach so vielen Jahren der Arbeit - tun zu können empfinde ich als grossen Luxus und es stellt für mich in jedem Fall einen enormen Gewinn dar.

Table of Contents

Abstract	3
Danksagung.....	4
Einleitung	5
1 Ausgangslage und Problemstellung	8
1.1 Fragestellung und Zielsetzung	9
1.2 Vorgehen	10
1.3 Methodik	10
1.3.1 Analyse	10
1.3.2 Auswertungsmethode: Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring.....	11
1.3.3 Einzelfall-Analyse und Verallgemeinerung	12
1.3.4 Induktive und deduktive Kategorien	12
1.3.5 Integration qualitative und quantitative Analyse und Ergebnisse	12
2 Die Methode Gefühle.Leben.Lernen.®	13
2.1 Entstehung von Gefühle.Leben.Lernen.	13
2.2 Was ist GLL?	14
2.2.1 Ziele von GLL.....	14
2.2.2 Setting, Zeitrahmen, Zielgruppe	15
2.3 Der typische GLL-Ablauf: drei Sequenzen Erklären - Handeln - Erkennen	15
2.3.1 Sequenz Erklären: Einführen in das Vorgehen und Material.....	15
2.3.2 Sequenz Handeln: Benennen und zeigen von Gefühlen, Ereignissen, Situationen	15
2.3.3 Sequenz Erkennen: Erkennen von Zusammenhängen	16
2.3.4 Gestaltungsspielraum innerhalb des Ablaufs	16
2.4 Theoretische und methodische Bezüge zu GLL:	17
2.4.1 Theorien	17
2.4.2 Methoden.....	19
3 Das Modell der Salutogenese von Aaron Antonovsky	22
3.1 Die Person Aaron Antonovsky und die Grundlagen der Salutogenese	22
3.2 Das Konzept des Gesundheits-/Krankheitskontinuums.....	23
3.3 Das Konzept der generalisierten Widerstandsressourcen	24
3.4 Das Konzept des Kohärenzempfindens	25
3.4.1 Die Dimension der Verstehbarkeit (comprehensibility)	25
3.4.2 Die Dimension der Handhabbarkeit (manageability)	25
3.4.3 Die Dimension der Sinnhaftigkeit (meaningfulness)	26
3.4.4 Einfluss des Kohärenzempfindens auf die Gesundheit.....	26
3.5 Das Konzept von Stressoren und Spannungszustand	26
4 Analyse	28
4.1 Prozess der Analyse.....	28
4.1.1 Datenerhebung.....	28
4.1.2 Darstellung der Analyse.....	28
4.1.3 Theoriegeleitete Hauptkategorien – Deduktive Kategorien.....	29
4.1.4 Inhaltgeleitete – Induktive Kategorien	30
4.2 Analyse-Ergebnisse.....	32
4.2.1 Qualitative Auswertung der Analyse	33
4.2.2 Quantitative Auswertung der Analyse	45
5 Schlussfolgerungen.....	46
5.1 Beantwortung der Leitfrage.....	46
5.2 Kritische Betrachtung und Diskussion der Ergebnisse	48

5.2.1	Sind die Ergebnisse aussagekräftig und repräsentativ?	48
5.2.2	Decken sich die Ergebnisse mit der übrigen Forschung?	48
5.2.3	Kritische Betrachtung	48
5.2.4	Welche Bedeutung haben die Ergebnisse für weitere Forschungen?	50
5.2.5	Welche Bedeutung haben die Ergebnisse für die Praxis von GLL?	51
6	Literaturverzeichnis	54
7	Anhang.....	55
7.1	Arbeitsblätter zum Buch <i>Marco entdeckt seine Gefühle</i>	55
7.2	Bilder zu Setting-Beispielen für den Einsatz der GLL-Methode	57
7.3	Vollständiges Transkript Datenmaterial auf CD.....	58
7.4	Analyse auf CD	58
7.5	Übersicht induktive Kategorien mit Schlüsselsätzen	58
7.6	Zählung Wörter quantitative Analyse auf CD	61
7.7	Ergebnis der Analyse mit Kategoriensystem / Inhalten	62
7.8	DVD - Filmaufnahme Beispielhafter GLL-Ablauf	65
7.9	CD mit den Inhalten zu Kapitel 7.3 / 7.4 / 7.6.....	65

Abbildungsverzeichnis

1 Gefühle. Leben. Lernen.®	1
2 Beispiele für gestaltete Symbole der fünf GLL-Gefühlsqualitäten	14
3 Basale Körperhaltungen zu den fünf GLL-Gefühlsqualitäten	21
4 Das Gesundheits-/Krankheitskontinuum	23
5 Der Kohärenz-Tanz	32
6 Kohärenzdimension Verstehbarkeit	33
7 Kohärenzdimension Handhabbarkeit	39
8 Kohärenzdimension Sinnhaftigkeit	42
9 Interaktion GLL-Ablauf in den Kohärenzdimensionen	45

Tabellenverzeichnis

1 Analyse eines beispielhaften GLL-Ablaufs mit dem Konzept des Kohärenzempfindens	11
2 Überblick aller induktiven Kategorien zur Hauptkategorie Verstehbarkeit	30
3 Überblick aller induktiven Kategorien zur Hauptkategorie Handhabbarkeit	31
4 Überblick aller induktiven Kategorien zur Hauptkategorie Sinnhaftigkeit	31
5 Das Analyseergebnis im Überblick	47
6 Übersicht Kategorien mit Schlüsselsätzen Verstehbarkeit	58
7 Übersicht Kategorien mit Schlüsselsätzen Handhabbarkeit	59
8 Übersicht Kategorien mit Schlüsselsätzen Sinnhaftigkeit	60
9 Analyseergebnis mit Kategoriensystem	62
10 Analyseergebnis mit Inhalten	63

1 Ausgangslage und Problemstellung

Norma Monica Lonoce Lange - die Autorin - entwickelte die Methode Gefühle.Leben.Lernen.® (GLL) während ihrer Arbeit in der Beratung und Begleitung von Menschen in Verlustsituationen. Seit 2008 arbeitet sie mit GLL und hat die Methode stetig weiterentwickelt, mit verschiedenen Hilfs-, Lehr- und Arbeitsmitteln ergänzt und für ein breiteres Anwendungsgebiet geöffnet. Innerhalb von Weiterbildungen und Lehrgängen gibt sie GLL an Fachpersonen im sozialpädagogischen Bereich weiter. Dadurch hat sich die Anwendung von GLL verbreitet. Fachpersonen in verschiedenen begleitenden, sozialen Rollen setzen die Methode in ihrem beruflichen Alltag ein.

Zum Beispiel in Abklärungsgesprächen mit Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung als Kommunikationshilfsmittel, in Begleitung, Beratung und Coaching verschiedener Kundengruppen vor allem im sozialpädagogischen Bereich, sowie als Instrument zur Förderung von sozio-emotionaler Kompetenz in der Bildung von erwachsene Menschen mit und ohne kognitiver und/oder psychischer Beeinträchtigung sowie in Primarklassen der Regel- und in heilpädagogischen Schulen.

Nach acht Jahren Praxiserfahrung und stetiger Weiterentwicklung von GLL steht nun die Abstützung der Methode auf Basis theoretischer Grundlagen der Gesundheitswissenschaften an. Einerseits weil GLL über Weiterbildung immer mehr verbreitet und angewandt wird und andererseits weil die Autorin immer vom Wunsch geleitet war, einen *gesunden* Umgang mit Gefühlen in Verlustsituationen und Krisenmomenten zu lehren.

Mit dieser MAS-Thesis geht die Autorin den Weg aus der Laienerfahrung in die wissenschaftliche Erkenntnis hinein. Sie geht somit in die umgekehrte Richtung, wie von Toni Faltermaier, Irene Kühnlein und Martina Burda-Viering (1998) beschrieben, indem sie sagen, dass es ein zentrales Merkmal jeder Wissensanwendung im Alltag ist, wenn Laien medizinisches und psychosoziales Wissen um gesundheitsfördernde Verhaltensweisen ihren eigenen Lebensumständen und Vorstellungen vom Leben anpassen (S.17).

1.1 Fragestellung und Zielsetzung

Ziel dieser theoretischen Reflexion ist es, heraus zu finden, ob sich die Methode GLL mit der Theorie der Salutogenese von Antonovsky ganz oder teilweise begründen und abstützen lässt. Wie kam die Autorin zu dieser Fragestellung? In ihrer Tätigkeit als Prozess- und Trauerbegleiterin und in ihren Weiterbildungen für Fachpersonen begegnete sie oft emotionaler Orientierungslosigkeit und Überforderung im Umgang mit Gefühlen, insbesondere mit Trauergefühlen. Sie beschloss etwas gegen dieses Wissens- und Handlungsdefizit zu unternehmen. Daraus entstand GLL. Es war ihr von Anfang an wichtig - als Eltern- und Erwachsenenbildnerin - etwas für die alltägliche Begegnung und Auseinandersetzung mit Verlust und Abschied anzubieten. Etwas, was in die heutige Zeit und Kultur der Gesellschaft passt und einfach zu verstehen und anzuwenden ist.

Ihre Erfahrungen und Überlegungen führten sie mit der Zeit dahin, dass ein gesunder Umgang mit belastenden Lebensereignissen wie Verlusterfahrungen im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung anzusiedeln sei. Auf ihrem Entwicklungsweg stiess sie immer wieder auf das Salutogenese-Modell von Antonovsky. Die zentralen Fragen der Salutogenese sind:

*„Warum bleiben Menschen - trotz vieler potentiell gesundheitsgefährdender Einflüsse - gesund?
Wie schaffen sie es, sich von Erkrankung wieder zu erholen?
Was ist das Besondere an Menschen, die trotz extremster Belastung nicht krank werden?“*

(BzgA, 2001, S. 24)

Da die Autorin selbst einer ähnlichen Frage nachging, fühlte sie sich besonders zur Salutogenese hingezogen. Und je mehr sie sich mit dem Modell von Antonovsky beschäftigte, um so mehr entdeckte sie Parallelen zu ihrem Ansatz beziehungsweise zu ihrem Interesse. Dass sie in dieser MAS-Thesis ihre praxiserprobte Methode dem Modell der Salutogenese von Antonovsky gegenüberstellt, ist wahrscheinlich die Konsequenz aus allen vorangegangenen Schritten. Die Autorin will mit wissenschaftlichen Methoden GLL auf Schnittstellen zum Modell der Salutogenese prüfen. Dadurch prüft sie auch ihre Annahme, dass GLL dem Konzept des Kohärenzempfindens (siehe Kapitel 3.4) nahesteht. Der Autorin ist bewusst, dass ihre Vorannahme das Vorgehen und die Ergebnisse der Analyse beeinflussen. Die Ergebnisse dieser theoretischen Reflexion sollen - wenn möglich - zu einer Verbesserung und Weiterentwicklung von GLL beitragen.

Aus der Leitfrage: **„Lässt sich die Methode Gefühle.Leben.Lernen.® auf theoretische Grundlagen der Salutogenese abstützen?“** haben sich die folgenden Unterfragen gebildet:

- Wie lässt sich Vergleichbarkeit zwischen der GLL-Methode und dem Salutogenese-Modell herstellen?
- **Wie lässt sich das Kohärenzempfinden als Kernstück der Salutogenese operationalisieren?**
 - Wie lässt sich Verstehbarkeit operationalisieren? Wie lässt sich Handhabbarkeit operationalisieren? Wie lässt sich Sinnhaftigkeit operationalisieren?
- **Welche operationalisierten Dimensionen des Kohärenzempfindens lassen sich in einem typischen GLL-Ablauf erkennen?**
- Wie versucht eine Person, welche den typischen GLL-Ablauf durchgeht, **Verstehbarkeit** herzustellen. Wie versucht eine Person, welche den typischen GLL-Ablauf durchgeht, **Handhabbarkeit** herzustellen. Wie versucht eine Person, welche den typischen GLL-Ablauf durchgeht, **Sinnhaftigkeit** herzustellen.
- **Welche Elemente eines typischen GLL-Ablaufs sind nicht in den operationalisierten Dimensionen des Kohärenzempfindens erkennbar?**
 - Wie lassen sich diese Merkmale charakterisieren?

1.2 Vorgehen

Die Autorin geht für die Beantwortung ihrer Fragestellung wie folgt vor:

Zuerst legt sie in Kapitel 1 die Ausgangslage, die Fragestellung und die Zielsetzung dar. Dann erläutert sie ihr Vorgehen für die MAS-Thesis. Sie erklärt und begründet die gewählte Analyse-Methodik *qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring* (siehe Kapitel 1.3.2).

In Kapitel 2 stellt sie die Methode Gefühle.Leben.Lernen. GLL vor. Sie erzählt die Entstehungsgeschichte von GLL und erklärt was die Methode bietet und was ihre Ziele sind. Darauf folgt ein Einblick in einen typischen GLL-Ablauf mit Beispielen für verschiedene Anwendungsmöglichkeiten und verschiedene Zielgruppen. Es folgt eine Vorstellung der Theorien und Methoden welche in GLL angewandt werden.

Kapitel 3 ist dem Modell der Salutogenese von Aaron Antonovsky gewidmet. Die vier Konzepte der Salutogenese werden darin einzeln eingeführt:

- Gesundheits-/Krankheitskontinuum
- Generalisierte Widerstandressourcen
- Kohärenzempfinden
- Stressoren und Spannungszustand

Auf das Konzept des Kohärenzempfindens (siehe Kapitel 3.4) geht die Autorin speziell ein, da dieses zusammen mit dem GLL-Ablauf die Grundlage für die Analyse und Beantwortung der Leitfrage darstellt.

Kapitel 4 bildet das Kernstück dieser MAS-Arbeit. Die Ergebnisse aus der Analyse werden dargestellt, detailliert ausgeführt und interpretiert. Ein typischer Ablauf der Methode GLL (siehe Kapitel 2.3) und das Konzept des Kohärenzempfindens aus dem Salutogenesemodell werden einander gegenübergestellt. Dafür wurde Datenmaterial erhoben, und es wurden induktive und deduktive Kategorien gebildet (siehe Kapitel 1.3.4).

Im Kapitel 5 zieht die Autorin retrospektiv Schlüsse aus den Analyse-Ergebnissen und beantwortet die Leitfrage *Lässt sich die Methode Gefühle.Leben.Lernen.® auf theoretische Grundlagen der Salutogenese abstützen?* Auch die in Kapitel 1.1 formulierten Unterfragen werden beantwortet. Sie stellt die Ergebnisse zusammenfassend in Form einer Tabelle übersichtlich dar.

Anschliessend folgt eine Diskussion zu den Ergebnissen und den daraus gewonnenen Erkenntnissen, welche auch mit einem kritischen Blick betrachtet werden. Am Ende schaut die Autorin in die Zukunft von GLL mit den verschiedenen Anwendungsfeldern.

1.3 Methodik

1.3.1 Analyse

Ausgehend von der Leitfrage und ihren Unterfragen wird die Methode GLL dem Konzept des Kohärenzempfindens aus der Salutogenese gegenübergestellt. Als Inhalt für diese Gegenüberstellung wird ein beispielhafter Ablauf von GLL genommen und in Bezug zu den drei Dimensionen des Kohärenzempfindens gesetzt.

Die Autorin hat sich für dieses Vorgehen entschieden, weil GLL eine strukturierte Methode ist, die einem vorgegebenen Ablauf mit drei Sequenzen **Erklären - Handeln - Erkennen** folgt (siehe Kapitel 2.3). So kann von einem beispielhaften Ablauf gesprochen werden.

Das Konzept des Kohärenzempfindens aus der Salutogenese von Antonovsky basiert auf den drei Dimensionen **Verstehbarkeit** - **Handhabbarkeit** - **Sinnhaftigkeit**. Sie sind als theoriegeleitete Kategorien von Antonovsky (1997) gut beschrieben (siehe Kapitel 4.2.1). Das vorliegende Auswertungsmodell (Tabelle 1) verbindet die drei Sequenzen von GLL in einer Matrix mit den drei Dimensionen des Kohärenzempfindens um einerseits der Offenheit der grundlegenden Dimensionen gerecht zu werden und gleichzeitig eine systematische Analyse zu ermöglichen.

Analyse eines beispielhaften GLL-Ablaufs mit dem Konzept des Kohärenzempfindens

<div> <div>Kohärenz Dimensionen <i>deduktive Kategorien</i></div> <div> <div>GLL- Sequenzen <i>induktive Kategorien</i></div> </div> </div>	Verstehbarkeit	Handhabbarkeit	Sinnhaftigkeit
Erklären	a. vorhanden b. nicht vorhanden c. nicht kategorisierbar	a. vorhanden b. nicht vorhanden c. nicht kategorisierbar	a. vorhanden b. nicht vorhanden c. nicht kategorisierbar
Handeln	a. vorhanden b. nicht vorhanden c. nicht kategorisierbar	a. vorhanden b. nicht vorhanden c. nicht kategorisierbar	a. vorhanden b. nicht vorhanden c. nicht kategorisierbar
Erkennen	a. vorhanden b. nicht vorhanden c. nicht kategorisierbar	a. vorhanden b. nicht vorhanden c. nicht kategorisierbar	a. vorhanden b. nicht vorhanden c. nicht kategorisierbar

Tabelle 1: Analyse eines beispielhaften GLL-Ablaufs mit dem Konzept des Kohärenzempfindens (eigene Darstellung)

Die Gegenüberstellung von GLL mit dem Konzept des Kohärenzempfindens gründet auf der Annahme der Autorin, dass GLL dem Kohärenzempfinden nahesteht. Zum Beispiel Claudia Meier Magistretti, Soo Downe, Bengt Lindström, Marie Berg und Katharina Tritten Schwarz (2016) können mit ihrer Studie zum Kohärenzempfinden aussagekräftige Ergebnisse erbringen, ebenso ist dies auch Andrea Grabert (2007) in ihrer Untersuchung zum Kohärenzempfinden gelungen. Je nach den Ergebnissen, welche aus dieser oben beschriebenen Analyse resultieren, besteht die Option weitere Konzepte aus der Salutogenese für die Beantwortung der Leitfrage heranzuziehen.

1.3.2 Auswertungsmethode: Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring

Das Datenmaterial wurde mit der *Methode der qualitativen Inhaltsanalyse* nach Philipp Mayring ausgewertet. Mayring (2010) beschreibt, dass die Inhaltsanalyse Kommunikation (Sprache, Musik, Bilder und andere) zum Gegenstand hat. Diese Kommunikation muss in einer angemessenen Form vorliegen. In der Inhaltsanalyse wird systematisch vorgegangen, sie läuft nach expliziten Regeln ab. Dieses Vorgehen ermöglicht es, dass auch andere die Analyse verstehen und nachvollziehen können.

Das vorhandene Material wird in Bezug auf eine theoretisch ausgewiesene Fragestellung analysiert und vor diesem Theoriehintergrund interpretiert. Das heisst, die Analyse knüpft an den Erfahrungen anderer mit dem zu untersuchenden Gegenstand an (S. 12 - 13). Für die vorliegende Analyse wurde die Technik der inhaltlichen Strukturierung angewandt. Gemäss Mayring (2010) ist das Ziel inhaltlicher Strukturierung, bestimmte Themen, Inhalte und Aspekte aus dem Material herauszufiltern und zusammenzufassen. Welche Inhalte aus dem Material extrahiert werden sollen, wird durch theoriegeleitet entwickelte Kategorien und eventuell Unterkategorien festgelegt (S. 65).

1.3.3 Einzelfall-Analyse und Verallgemeinerung

In der vorliegenden Arbeit basiert die Analyse auf einem einzelnen Beispiel, das jedoch für den Ablauf von GLL als *beispielhaft* (typisch) gelten kann. Es würde den Rahmen dieser MAS-Thesis sprengen, mehrere Fallbeispiele für die Analyse zu verwenden. Zudem ist GLL standardisiert mit einem für alle Anwendergruppen grundsätzlich gleichen methodischen Vorgehen. Dieses bleibt in allen Settings gleich, auch wenn Flexibilität und Gestaltungsfreiheit gegeben sind. Doch geht es im GLL-Ablauf immer um eine *Reise durch fünf Gefühlsräume* und das Ziel ist immer *alternative, unterstützende Ausdrucksmöglichkeiten für Erfahrungen und Gefühle* zu ermöglichen. Der Ablauf folgt immer den *GLL-Sequenzen Erklären - Handeln - Erkennen*. Zum Einsatz kommen immer die *fünf GLL-Symbole* und es steht immer *ein Repertoire von kreativen Methoden und Mitteln* zur Verfügung, um die genannten Ziele zu erreichen. Unabhängig davon, für wen die Methode eingesetzt wird, das Vorgehen - also der Ablauf - bleibt grundsätzlich gleich.

1.3.4 Induktive und deduktive Kategorien

Um eine Inhaltsanalyse vornehmen zu können, muss in der Regel ein Kategoriensystem auf das zu untersuchende Material angewandt werden. Um diese Kategorien zu erarbeiten, müssen sie nach Mayring (2010) am Material ausprobiert werden. Dies ist erst möglich, wenn klar ist, was untersucht werden soll (S. 49). Weiter beschreibt Mayring, dass die *induktive Kategorienbildung* die Kategorien direkt aus dem Material in einem Verallgemeinerungsprozess ableitet, ohne sich auf vorab formulierte Theoriekonzepte zu beziehen. Die *deduktive Kategorienbildung* hingegen bestimmt das Auswertungsinstrument durch theoretische Überlegungen. Aus neu entwickelten Theorien oder Theoriekonzepten werden die Kategorien in einem Operationalisierungsprozess auf das Material hin entwickelt (S. 83).

Bei einer ersten Durchsicht des Transkripts wurden alle Aussagen den drei Hauptkategorien des Kohärenzempfindens - *deduktive Kategorien* - entsprechend zugeordnet, beziehungsweise für alle möglichen Aussagen zuerst *induktive Kategorien* gebildet. Nach einem ersten Probendurchgang prüfte die Autorin, ob die Kategorien passen. Danach wurde das Kategoriensystem nochmals angepasst. Mit diesem Vorgehen wurde das vorliegende Datenmaterial durchgearbeitet. Das konkrete Vorgehen wird in Kapitel 4.1.3 und 4.1.4 beschrieben. Die Kategorien sind als vollständiges Kategoriensystem im Anhang Kapitel 7.5 beigefügt.

1.3.5 Integration qualitative und quantitative Analyse und Ergebnisse

Nachdem die Zuordnung des Materials innerhalb des gebildeten Kategoriensystems abgeschlossen war, zeigten sich durchaus auch quantitative Anteile aus der Analyse. Aufgrund dieses überraschenden Resultats hat die Autorin einen quantitativen Anteil in den Analyseprozess, beziehungsweise in die Interpretation der Ergebnisse integriert. Die quantitative Menge hat sie mit einfachem Auszählen ermittelt (keine statistische Auswertung) (siehe Kapitel 4.2.2). Die Zählung ist vollständig im Anhang Kapitel 7.6 beigefügt.

2 Die Methode Gefühle.Leben.Lernen.[®]

Die folgenden Ausführungen stammen, sofern nichts anderes erwähnt, aus der Praxiserfahrung der Autorin mit GLL.

2.1 Entstehung von Gefühle.Leben.Lernen.

Die Vorgeschichte von GLL beginnt mit dem Tod der Tochter der Autorin. Jasmin starb am 21. November 1996 unerwartet an den Folgen ihrer schweren Krankheit und Körperbehinderung im Alter von sieben Jahren. Ihre Zwillingschwester Valentina - die an der gleichen Krankheit und Behinderung litt - wollte über den Verlust ihrer Schwester *sprechen*. Da sie ohne Lautsprache und gehörlos war, kommunizierte sie und ihre Familie mit Hilfe von Unterstützter Kommunikation (UK)¹. Die Autorin entwickelte gemeinsam mit ihr für Gespräche über den Tod, das Sterben und über Gefühle neue Bilder, Gebärden und andere unterstützende Hilfsmittel. Drei Jahre später starb auch Valentina.

In den vielen beruflichen Begegnungen mit Eltern von behinderten oder verstorbenen Kindern, mit Fachpersonen aus dem sozialpädagogischen Bereich, aber auch in ihrem persönlichen Umfeld vermisste die Autorin einen offenen, natürlichen und gesunden Umgang mit dem Thema Verlust und vor allem mit den damit einhergehenden Gefühlen. Es schien, dass im alltäglichen Umgang niemand wusste, wie mit Verlustereignissen und Gefühlen umzugehen sei. Deshalb suchte sie für ihre Arbeit in der Begleitung und Bildung nach Möglichkeiten um Gefühle in Verlustprozessen so einfach wie möglich erklären zu können und nach geeigneten Materialien. Immer wieder fragte sie sich:

*„Wie könnte man Gefühle im Trauerprozess
verständlich machen und
ihren Ausdruck gleichzeitig alternativ unterstützen?“*

Sie suchte nach etwas, das sowohl für Kinder wie auch für Erwachsene und auch für Menschen mit kognitiver und/oder sprachlicher Beeinträchtigung anwendbar sei. Da sie nichts fand, was ihrem Anspruch nach Einfachheit und Klarheit und ihrem Verständnis beziehungsweise ihren Vorstellungen - basierend auf einem humanistischen Menschenbild - entsprach, entwickelte sie ihren eigenen Ansatz.

So sind die fünf GLL-Symbole für fünf Gefühlsräume² mit einem Ablauf (Prozess-Struktur) und verschiedenen kreativen Gestaltungsmöglichkeiten und Kommunikationshilfen entstanden. Mit einem Bilderbuch und der Geschichte *Marco entdeckt seine Gefühle* (2008) und begleitenden Arbeitsblättern brachte sie die Methode 2008 in die Welt.

Der Name **Gefühle.Leben.Lernen.** weist auf die drei Bereiche hin, um welche es in der Methode geht:

- **Gefühle** als Wegweiser und Orientierungshilfe im Zusammenhang mit Ereignissen
- **Leben** als Schauplatz und Gemeinschaftsraum, wo sich Erfahrungen abspielen
- **Lernen** als Grundlage für Entwicklung des Individuums innerhalb seines sozialen Umfeldes

¹ UK sucht nach Möglichkeiten, Inhalte anders als in Lautsprache darzustellen. Diese – meist individuellen Kommunikationssysteme – bestehen aus vier Komponenten: Zeichen und Symbolsysteme – Kommunikationshilfen – Techniken zur Auswahl der Kommunikationsbausteinen und Konversationsstrategien. (Dorothea Lage, 2006, S. 75-76)

² GLL-Gefühlsräume bezeichnen einen Rahmen, in welchen das Individuum seine eigenen Assoziationen, Erfahrungen, Verständnis, Empfindungen und auch entsprechende Ereignisse welche es mit dem jeweiligen Grundgefühl verbindet, zuordnen kann. In GLL wird für Gefühlsräume auch die Bezeichnung *Gefühlsqualitäten* verwendet.

2.2 Was ist GLL?

GLL bietet eine Struktur für einen Ablauf, begleitet von einem Set einfacher Materialien für Gefühls-Ausdruck von - meist belastenden - Ereignissen beziehungsweise Umständen. Fünf Symbole³ dienen als Rahmen oder Bühne für je eine Gefühlsqualität (siehe Abbildung 2):

- Herzensgefühle
- Wutgefühle
- Trauergefühle
- Gemeinschaftsgefühle
- Triumphgefühle

Beispiele für gestaltete Symbole der fünf GLL-Gefühlsqualitäten



Abbildung 2: Beispiele für gestaltete Symbole der fünf GLL-Gefühlsqualitäten (aus einem Ablauf in der GLL-Praxis)

Die GLL-Materialien sind:

- Vorlagen der fünf Gefühls-Symbole auf Arbeitsblättern oder als Karten in verschiedenen Grössen zum Ausmalen oder Bekleben. Die *GLL-Arbeitsblätter* sind im Anhang Kapitel 7.1 beigefügt.
- Bilderbuch mit der Geschichte *Marco entdeckt seine Gefühle* (2008)
- Bilderbuch mit der Geschichte *Marco entdeckt seine Fantasie* (2014)
- Sammlung von Bewegungs- und Gefühlsausdruckspielen, symbolischen Handlungen, Instrumente, Musik und Lieder

2.2.1 Ziele von GLL

Gefühle finden in einem geschützten, strukturierten und begleiteten Rahmen Ausdruck. Ereignisse, Situationen und Erlebtes werden sichtbar, zudem bekommt Unausgesprochenes eine Stimme. Erlebtes kann verstanden, zugeordnet und nachvollzogen werden. Die Materialien und das Vorgehen können, einmal verstanden, jederzeit erneut eingesetzt werden. Das bewirkt, dass Individuen als auch Gruppen Gefühle als Qualität und wegweisende Hilfsquellen im Alltag verstehen.

GLL hat nicht zum Ziel, eine Diagnose zu erstellen und daraufhin eine geeignete Therapiemöglichkeit zu empfehlen. GLL ist auch nicht als Therapie zu verstehen, sondern als angemessene Intervention und Hilfe um in einer belastenden Lebenslage *die Dinge* zu ordnen, zu einem Verständnis der Ereignisse zu gelangen, von anderen verstanden zu werden und den Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Daraus kann sich eine neue Klarheit für die eigene Situation ergeben, sodass nächste Schritte geplant und vielleicht umgesetzt werden können.

³ Als Symbol wird ein überliefertes oder willkürlich geschaffenes Zeichen verstanden, welches einen bestimmten Inhalt darstellt. Der Mensch schafft sich zudem auch selbst Bilder, welche bestimmte Situationen, Ereignisse, Dinge oder Gefühle repräsentieren. Symbole sind Verdichtungen von vorhandenem Material mit strukturierender Funktion. (Jutta Fürst, 2004, S. 253)

2.2.2 Setting, Zeitrahmen, Zielgruppe

Ein GLL-Ablauf durch die fünf Gefühlsräume kann mit einer Einzelperson in einer Sitzung von 60 bis 90 Minuten durchgeführt werden. Dieser Ablauf wurde als typischer GLL-Ablauf für die Datenerhebung dieser MAS-Thesis gewählt (siehe Kapitel 4.1.1). Es kann jedoch ebenso für jeden der fünf Gefühlsräume eine einzelne Sitzung mit einer Person oder eine Kurseinheit mit einer Gruppe durchgeführt werden. Möglich sind auch Seminare beziehungsweise Weiterbildungen von ein bis drei Tagen, immer innerhalb der Struktur der fünf Gefühlsräume. Die Methode ist sowohl für Kinder ab Schulalter, wie auch für Erwachsene mit und ohne Beeinträchtigung und mit und ohne Kommunikationshindernisse einsetzbar. GLL kann in der Einzelbegleitung wie auch in der Begleitung von Gruppen angewandt werden. Die Gruppen können gemischt sein, zum Beispiel Familien mit Kindern oder Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung und begleitende Fachpersonen.

2.3 Der typische GLL-Ablauf: drei Sequenzen Erklären - Handeln - Erkennen

GLL kann mit einer Reise verglichen werden. Eine Reise durch fünf Gefühls-Landschaften (Gefühlsräume). Für jede Gefühlsqualität oder für jeden Gefühlsraum gibt es eine Station. An jeder Station wiederholt sich der GLL-Ablauf mit seinen drei Sequenzen *Erklären - Handeln - Erkennen*. Also insgesamt fünf Mal. Am Ende der Reise - nachdem alle fünf Stationen besucht sind - wird die Reise beziehungsweise der gesamte Prozess reflektiert. Erkenntnisse sind möglich und manchmal auch ein Ausblick in die Zukunft.

2.3.1 Sequenz Erklären: Einführen in das Vorgehen und Material

Zeitrahmen und Ziele der Begleitung und des Settings sind geklärt. Die begleitende Person erklärt Vorgehen und Material. Sie stellt die Gefühls-Symbole und die Grundlagen von GLL vor und führt dann Schritt um Schritt von einem Gefühlsraum zum nächsten. Dafür setzt sie die Materialien ein und nimmt bei Bedarf immer wieder Bezug auf die Grundlagen der Methode. Sie trägt die Verantwortung dafür, dass die begleitete Person ein angemessenes Angebot für Kommunikation und Gestaltung erhält um den Ablauf - und damit verbunden einen individuellen Prozess - durchgehen zu können. Sie erklärt zum Beispiel wozu die Gefühlsqualitäten dienen, wie das Material eingesetzt wird und wie Ausdruck geschaffen werden kann.

2.3.2 Sequenz Handeln: Benennen und zeigen von Gefühlen, Ereignissen, Situationen

Die begleitete Person ist nun aufgefordert zu handeln: Sie gestaltet im Rahmen des jeweiligen Gefühlsraumes Ereignisse, Erfahrungen und Situationen aus ihrer Biografie, das heisst aus ihrem erinnerten Erleben. Sie wählt und nutzt dafür verschiedene kreative Ausdrucksformen wie Malen, Schreiben, Collagen aber auch Bewegungsspiele beziehungsweise psychodramatische Techniken um die Symbolvorlage der jeweiligen Gefühlsqualität zu gestalten. Mit Erzählungen⁴ während oder nach der Gestaltung erklärt die begleitete Person ihre Darstellungen. Die begleitende Person schafft dafür Räume und Möglichkeiten, damit Ereignisse und das Erleben von Situationen den entsprechenden Gefühlsräumen zugeordnet und in diese integriert werden können.

⁴ Das Erzählen können stellt eine wichtige Voraussetzung dar, um Erlebnisse zum Beispiel der Verlust des Partners, Veränderungen von Beziehungen, Arbeitsplatzverlust et cetera verarbeiten zu können. (Hedwig Rosa Griesehop, Regina Rätz & Bettina Völter, 2012, S. 48)

2.3.3 Sequenz Erkennen: Erkennen von Zusammenhängen

Das gestaltete Symbol wird, nachdem sein Inhalt erzählt wurde, von der begleitenden Person und von der Gruppe - falls vorhanden - gewürdigt. Je nach Setting stellt die begleitende Person ihre Wahrnehmung oder Interpretation zum gestalteten Gefühls-Symbol dar. Mit jedem gestalteten Symbol, das dazu kommt, werden vielleicht bereits Zusammenhänge erkennbar. Sind alle fünf Symbole gestaltet, werden diese zueinander gelegt, also in Bezug gebracht. Der Prozess - *die Reise* - durch alle fünf Gefühlsräume wird gemeinsam reflektiert und vertieft. Die begleitete Person kann ihre Erkenntnisse daraus ziehen. Die begleitende Person gibt nur Impulse, falls dies angebracht ist.

2.3.4 Gestaltungsspielraum innerhalb des Ablaufs

Auch wenn GLL in verschiedenen Settings eingesetzt werden kann (siehe Kapitel 2.2.2), folgt GLL immer dem vorgegebenen Ablauf. Der kreativen Umsetzung innerhalb dieser Struktur sind jedoch in Bezug auf Zeit, Raum und Mittel kaum Grenzen gesetzt. Gerade deshalb ist die Methode für so viele verschiedene Zielgruppen und Settings geeignet. Anlass zum Einsatz von GLL kann eine Prozessbegleitung bei einem vergangenen, aktuellen oder bevorstehenden Verlustereignis sein oder GLL wird als Hilfsmittel oder Lehrmittel zur Förderung von sozio-emotionaler Kompetenz oder als Kommunikationshilfe zum Beispiel in der Therapie oder Beratung eingesetzt.

An diesen Orten (Settings) wird GLL beispielsweise eingesetzt:

- In sozialpädagogischen Wohngruppen für Kinder, Jugendliche, erwachsene Menschen mit kognitiver oder mehrfacher Beeinträchtigung
- Im Alters- und Pflegeheim für Bewohnerinnen und Bewohner (auch mit Demenz), in der Palliativcare und Spitex, für Hausbesuche und Begleitung kranker und/oder alter Menschen
- Im Kinderspital oder im Kinderheim
- In der Regelschule und heilpädagogische Schule, auch im Religionsunterricht
- In der Therapie, Beratung, Prozessbegleitung und im Coaching für Einzelne und Gruppen

Um der Leserin, dem Leser eine konkretere Vorstellung der breiten Palette von möglichen Anwendungen zu geben, folgen einige Beispiele aus der GLL-Praxis.⁵

Beispiel 1: An einem Kurstag für Familien, in denen ein Elternteil durch Suizid verstarb, *spielen* Erwachsene und Kinder die Reise durch das Land der Gefühle nach dem Buch von *Marco entdeckt seine Gefühle*. Bühnenbilder, Musik, dramatische Szenen und das Gestalten der Symbole leiten Erwachsene und Kinder durch einen lebendigen Ablauf von GLL. *Angestaute Gefühle lösen sich durch kreativen Ausdruck. Die Familien wenden GLL danach auch Zuhause und in der Selbsthilfegruppe an.*

Beispiel 2: Ein junger Mann mit Down-Syndrom fällt in der Beschäftigungsstätte durch häufiges Weinen und Traurigsein auf. Er verfügt nur beschränkt über sprachliche Ausdrucksmöglichkeiten. In einer Prozessbegleitung/Abklärung mit GLL zeigt sich der Grund für seine Trauergefühle. Er kann sich in Zukunft bei Weinanfällen mit einem ausgemalten Symbol für Trauergefühle an seine Bezugsperson wenden, welche in GLL eingeführt wurde. *Das Weinen und die Traurigkeit lassen nach.*

Beispiel 3: Ein Geschwisterpaar verliert durch einen aggressiven Tumor innert weniger Wochen die Mutter. Die Kinder ziehen darauf zum Vater in die Stadt und müssen ihr Zuhause, ihre Schule und ihren Freundeskreis zurücklassen. Mit der Zeit entwickelt der neunjährige Junge Bauchschmerzen, will nicht mehr zur Schule und zieht sich zurück. Das dreizehnjährige Mädchen zeigt keine Gefühle. Die Familie begibt sich in eine GLL-Prozessbegleitung. Für jedes der fünf Symbole wird im

⁵ Fotos oder Bilder als Ergänzung zu den Beispielen 1, 2 und 3 sind im Anhang (Kapitel 7.2) beigelegt. Die Bilder werden mit Erlaubnis der darauf abgebildeten und erkennbaren Personen, beziehungsweise ihrer gesetzlichen Vertretung verwendet.

wöchentlichen Abstand eine Einheit von einer Stunde vereinbart. In den gestalteten Symbolen und durch die Begleitung können sie sich im begleiteten und geschützten Rahmen von ihren Gefühlen und ihrem Erleben erzählen. *Die Bauchschmerzen des Jungen lassen nach, seine Schwester öffnet sich für ihre Gefühle.*

Beispiel 4: Ein Mann mit kognitiver Beeinträchtigung wird an seinem Arbeitsplatz gegenüber seinen Kolleginnen und Kollegen zunehmend verbal aggressiv und droht mit Mord und Totschlag. Die Gruppe ist verängstigt und einige weinen, wenn er sie in seiner Wut anschreit. Es wird eine Gewaltmeldung gemacht. Im Gespräch mit ihm und seiner Bezugsperson setzt die Fachperson für Gewaltprävention GLL als Methode und Kommunikationshilfsmittel ein. Der Mann erhält Gelegenheit seine Gefühle zu ordnen. Seine Wut und Trauer wie auch seine Ressourcen-Defizite zeigen sich. *Gemeinsam entwickeln sie Alternativen für den Umgang mit Wut. Der Mann kann sein Verhalten ändern.*

2.4 Theoretische und methodische Bezüge zu GLL:

Die persönliche Auseinandersetzung mit ihrer Verlusterfahrung brachte die Autorin auf ihrem Aus- und Weiterbildungsweg zu verschiedenen Theorien und Methoden. GLL bedient sich unter anderem der Theorien des Personenzentrierten Ansatzes von *Carl Rogers* und der Psychodramatherapie von *Jakob Levy Moreno* (siehe Kapitel 2.4.1) sowie der Methode der Trauerbewältigung von *Jorgos Canacakis* (siehe Kapitel 2.4.2). Ein wichtiger methodischer GLL-Bestandteil ist die Unterstützte Kommunikation (UK) mit ihrem vielfältigen und breit umfassenden Versuch, fehlende oder eingeschränkte verbale Kommunikation mit unterstützenden Angeboten zu ergänzen oder zu ersetzen (siehe Kapitel 2.4.2).

2.4.1 Theorien

Der personenzentrierte Ansatz von Carl Ransom Rogers (1902 – 1987)

Carl Rogers, ein amerikanischer Psychiater, ist der Begründer des personenzentrierten Ansatzes. Er entdeckte, als er einer Mutter ehrlich mitteilte, dass er die Therapie mit ihrem Kinde abbrechen wolle, weil er nicht weiterkäme und die Mutter ihn darauf bat, selber bei ihm eine Therapie machen zu können, weil sie dringend Hilfe bräuchte, das Phänomen, dass „der Klient derjenige ist, der weiss, wo der Schuh drückt, welche Richtung einzuschlagen und welche Probleme entscheidend, welche Erfahrungen tief begraben sind“ (Rogers, 1961; zit. in Peter Schmid, 1989, S. 81). Und er realisierte, dass seine Aufrichtigkeit entscheidend gewesen war (Peter Schmid, 1989, S. 81).

Der personenzentrierte Ansatz in der Beratung setzt auf das Vorhandensein von sechs Bedingungen, damit eine konstruktive Persönlichkeitsveränderung einer begleiteten Person möglich wird. In der personenzentrierten Ausbildung und Forschung liegt das Augenmerk auf den beraterischen Qualitäten *Wertschätzung, Empathie und Aufrichtigkeit*, was der Begriff *bedingungslose positive Wertschätzung* (oder *Anerkennung*) zusammengefasst ausdrückt (John McLeod, 2004, S. 140).

Rogers Menschenbild geht ausnahmslos davon aus, dass die menschliche Natur grundsätzlich vertrauenswürdig, konstruktiv, schöpferisch, sozial und auf Reife hin ausgerichtet ist. Durch die Erfahrung einer vertrauensvollen Beziehung wird das Wachstum dieser Kräfte gefördert. Wesentlich zur Entwicklung der Person trägt nach Rogers das Erlebnis von personaler Beziehung bei (Peter Schmid, 1989, S. 100).

Wie die obigen Ausführungen zeigen, ist Rogers wichtig, dass die begleitete Person als Experte für sich selbst gesehen und respektiert wird. Er vertritt mit seinem Menschenbild die Auffassung, dass es dem Menschen gelingen kann, sich selbst, seine Umgebung und seine Beziehungen in einem Prozess zu mehr Reife und Klarheit zu entwickeln. Damit dies gelingt, ist das Individuum auf vertrauensvolle und wertschätzende Beziehungserfahrungen angewiesen, welche von begleitenden Fachpersonen hergestellt, beziehungsweise angeboten werden können.

Bezug zu GLL

Rogers Theorie findet sich in der Haltung und allen daraus hervorgehenden Handlungen der GLL-begleitenden Person wieder. GLL vertritt ausnahmslos die Haltung, dass der Mensch, welcher durch den GLL-Ablauf angeleitet und in seinem Prozess begleitet wird, das GLL-Angebot auf seine eigene, ihm maximal mögliche Art annimmt und umsetzt. Auch bei der Bereitstellung eines vertrauensvollen und sicheren Raumes für den GLL-Prozess kommt Rogers Menschenbild zum Tragen. Dieser Raum wird in GLL *der absichtsfreie Raum der Begleitung* genannt.

Das Psychodrama von Jakob Levy Moreno (1889 – 1974)

Jakob Moreno entwickelte die Psychodramatherapie als Einzel- und Gruppenpsychotherapie. Er war in den Anfängen in Wien tätig, später dann in den USA. Er wirkte nicht nur als Arzt, Wissenschaftler und Lehrer, Herausgeber von Zeitschriften und Autor, sondern er verstand sich auch lebenslang als Anwalt von Randgruppen. Prostituierten, Gefangenen und Flüchtlingen wollte er durch die Entwicklung eines solidarischen Bewusstseins ihre verlorene Würde wiedergeben. In seinen regelmässig organisierten Theater-Treffen mit diesen Gruppen sammelte er wertvolle Erfahrungen für seine Gruppenpsychotherapie (Fürst, 2004, S.15 - 22).

Morenos Menschenbild ist ganzheitlich zu verstehen, der Mensch kann nicht isoliert betrachtet werden. Sein Bild vom gesunden Menschen lässt sich wie folgt zusammenfassen: „Der Mensch besitzt ein natürliches, freies Potential an Kreativität und Spontaneität. Dieses Potential drängt nach Ausdruck. **Der gesunde Mensch agiert.** Er kann Rollen übernehmen und kreativ und empathisch ausführen. Er ist in der Lage, neue Situationen adäquat zu bewältigen. Dieses Agieren geschieht im optimalen Fall ganzheitlich und konfliktfrei; Handeln, Denken und Fühlen stimmen miteinander überein. Er trägt sowohl seiner Phantasie als auch der Realität Rechnung. Er spielt und schützt sich auf diese Weise vor Krankheit. **Der gesunde Mensch aktualisiert seine Lage spontan im Hier und Jetzt....**“ (Springer, 1995, S. 142-143).

Moreno baut ganz darauf, dass der Mensch als eingebundenes Kosmos-Wesen über Kräfte verfügt, welche ihn in Handlung bringen. Erst in der Handlung wird die (wahre) Geschichte des Menschen sichtbar und erfahrbar und ebenso kann sie in der Handlung, das heisst im Erleben neu geschrieben oder umgeschrieben werden. In seinem Menschenbild vertritt er diese Grundsätze und im Psychodrama kommen sie zur Umsetzung.

Bezug zu GLL

Die Theorie und das Menschenbild von Moreno sind in GLL zu finden. GLL sieht den Menschen als eingebundenes, kreatives und ausdrucksstarkes Wesen. Gerade diese grundlegende Haltung ermöglicht GLL, mit jeder Person zu arbeiten, unabhängig welchen Hindernissen sie ausgesetzt ist. GLL stellt der begleiteten Person oder den begleiteten Gruppen mit dem GLL-Ablauf und mit den Symbolen Bühnenbilder zur Verfügung, welche das Individuum nach seinen eigenen Erfahrungen und mit seinen eigenen Möglichkeiten gestaltet. Die begleitende Person übernimmt dabei oft eine Rolle, damit das *Spiel* lebendig und authentisch werden kann.

Techniken aus dem Psychodrama unterstützen den Menschen in seinem Ringen um Ausdruck, beziehungsweise um Aktualisierung. Vor allem in der Handlung bietet GLL dem Menschen den Raum für sein kreatives Potential und für seine Ausdrucksfähigkeit. Das Bild vom gesunden Menschen, der seine Lage spontan im Hier und Jetzt aktualisiert hat GLL übernommen. GLL ermöglicht dem Menschen mit vielfältigen Angeboten für Gestaltung und Kommunikationshilfen eine Sprache und Stimme zu finden, für Dinge, für die es manchmal keine Worte gibt oder geben darf.

2.4.2 Methoden

Moiroloja – Trauerklage

Jorgos Canacakis (1982), ein griechischer Psychologe, hat eine empirisch-psychologische Felduntersuchung über die Wirksamkeit der Trauerklagen *Moiroloja* auf die körperliche und seelische Befindlichkeit der Teilnehmenden an den traditionellen Trauerritualen in der Region Mesa-Mani (südl. Peleponnes) durchgeführt. Canacakis (1982) beschreibt, dass der Begriff *Moiroloja* sich aus den Elementen *Moiro-* und *-logos* zusammensetzt. Diese sind sehr alter Herkunft und lassen sich nicht eindeutig übersetzen. *Moiro* weist als Substantiv auf *Schicksal* hin, das Verb *myromai* bedeutet *lamentieren*, das Adjektiv *myrio* bedeutet *zehntausendmal*. *Moiroloji* bezeichnet grundsätzlich eine formale und rituelle Klage mit einer funktionalen Aufgabe, weshalb sie bei Tod und Verlust eingesetzt wird (S. 27-28).

In seiner Dissertation (1982) beschreibt Canacakis die Trauerarbeit, welche in der *Moiroloja* stattfindet, als ganzheitliches Geschehen, als einen kreativen Prozess welcher die Auseinandersetzung und die Verarbeitung von Trauer - entstanden durch Tod, Verlust, Trennung - in einem geschützten und vom sozialen Umfeld gestützten Rahmen ermöglicht. Die darin enthaltenen dramatischen Abläufe erinnern in Prozessform und Struktur an den Verlauf des klassischen Dramas⁶ und weisen Ähnlichkeit mit einigen Psychotherapieformen, wie zum Beispiel dem Psychodrama auf (S. 90). In der *Moiroloja* können drei Hauptsequenzen erkannt werden: eine Einleitung mit Prolog, einen mittleren Teil mit Exegese und zum Abschluss einen Epilog (S. 30).

Gemäss Canacakis (1982) können die am schwersten zu ertragenden Dinge wie Tod und Verlust durch kreatives Tun, beziehungsweise durch schöpferische Produkte, bewältigt werden. Die Mittel, welche dem Menschen dafür zur Verfügung stehen, sind Sensitivität, Flexibilität, Expressivität und Originalität. Dadurch können auseinander geratene Anteile der Identität neu integriert und mit der Realität wiedervereinigt werden (S. 102). Durch *Moiroloja* kann Individuen geholfen werden, im Hier und Jetzt der aktuellen Trauer vorbeugende Arbeit für sich selbst zu leisten. Trauerarbeit mit der Trauerform *Moiroloja* ist eine integrative Leistung der Persönlichkeit. **Trauerarbeit leisten zu können, ist ein Zeichen gesunder Persönlichkeit** (S. 105).

Canacakis zeigt mit seiner Untersuchung auf, dass Menschen mit einer strukturierten, expressiven und kreativen Form, welche bei Verlusterfahrungen Tod angewandt wird, eine wirksame Hilfe bekommen um Trauerarbeit leisten zu können. Er kann nachweisen, dass diese Hilfe die Gesundheit von Menschen nach einschneidenden Verlusterfahrungen stärkt.

⁶ Aufbau des klassischen Dramas (nach Gustav Freytag): 1. Akt Exposition (macht mit der Vorgeschichte bekannt, führt Handlungsort, Zeit und Figuren ein, präsentiert Verhältnisse, aus denen sich der dramatische Konflikt entwickelt) 2. Steigende Handlung (der Konflikt entwickelt sich) 3. Höhepunkt / Wendepunkt (Konflikt gelangt zum Höhepunkt und oft auch unvorhersehbarer Wendepunkt (Peripetie) 4. Fallende Handlung (mit retardierenden Moment = Moment der letzten Spannung) 5. Schluss/Katastrophe (Komödie = Lösung des Konfliktes mit glücklichem Ende oder Tragödie = Ende mit Katastrophe) (Georg Büchner, 2013, S. 42).

Bezug zu GLL

Die Methode Moiroloja als Grundlage ist in GLL wiederzufinden. Denn GLL ist aus dem Bedürfnis heraus entstanden, Menschen Unterstützung in Trauerprozessen zu bieten. Ihnen wirksame Hilfen und Mittel an die Hand zu geben, welche sie in der Begegnung und im Umgang mit Trauer unterstützen und befähigen. Mit dem strukturierten Ablauf *Erklären – Handeln – Erkennen* und den fünf Gefühls-Symbolen, unter Anwendung psychodramatischer Techniken und mit unterstützenden Kommunikationshilfen bietet GLL trauernden Menschen einen geschützten Ort mit unterstützender Begleitung. Insbesondere in der Anwendung von GLL im Gruppensetting zeigt sich der Charakter von öffentlich vorgetragener Klage, wie sie in der Moiroloja ursprünglich umgesetzt wird. Allerdings berücksichtigt GLL die Möglichkeiten des Individuums in der heutigen Zeit mit der umgebenden Kultur und versucht nicht, Rituale aus anderen Kulturen zu übertragen.

So sind die Ansätze der Moiroloja in GLL umgewandelt in angemessene kreative Handlungen, im Rahmen einer angemessenen und strukturierenden Begleitung. Je nach Zielgruppe sind diese Handlungen eingebettet in Spiele und Geschichten innerhalb gemeinschaftlicher Begegnung. Darin erhalten Menschen Gelegenheit ihr Drama oder Teile ihres Dramas darzustellen und ihren Verlust zu beklagen oder kund zu tun. So gewinnen sie Wertschätzung ihres kreativen Tuns und Würdigung ihrer zum Ausdruck gebrachten Gefühle, nach Vorlage von Moiroloja. Dieses Tun passt sich den Möglichkeiten des begleiteten Individuums an, sodass auch Menschen mit Beeinträchtigung, mit Kommunikationshindernissen oder Kinder ihren Ausdruck gestalten können (siehe Kapitel 2.3.4).

Unterstützte Kommunikation⁷

Dorothea Lage (2006) spricht im Zusammenhang mit dem UK-Ansatz von *total communication*. Das heisst, UK verwendet verschiedene Kommunikationsmodi gleichzeitig, beziehungsweise fördert oder unterstützt speziell einzelne, individuell ausgeprägte Modalitäten. UK geht von der Prämisse aus, die kommunikativen Bedingungen der betreffenden Person(en) zu vereinfachen. Deshalb schöpft UK sämtliche Kommunikationsmöglichkeiten aus (S. 100). Lage hält fest, dass UK also immer dann zum Einsatz kommt, wenn gesprochene oder auch geschriebene Sprache nicht oder nur teilweise angewandt werden kann. Deshalb ist UK vor allem in den Bereichen der Bildung, Erziehung und Rehabilitation von Menschen mit Beeinträchtigung anzutreffen. Dabei geht es nicht nur darum, die Situation der betroffenen Menschen zu verbessern, sondern ebenso ihrer Interaktionspersonen.

UK setzt Gebärden, grafische Zeichen wie zum Beispiel Bilder, Fotos, Piktogramme, spezielle Symbolsysteme sowie technische Kommunikationshilfen wie zum Beispiel Sprechcomputer ein, wenn die normale Kommunikationsform als Zuhörende und Sprechende nicht möglich ist. Doch auch normal sprechende Menschen bedienen sich unterstützender und alternativer Kommunikationsformen, spätestens dann wenn sie mit einer Sprache konfrontiert sind, die sie nicht oder nur wenig beherrschen. Im Alltag ist UK vor allem im öffentlichen Raum anzutreffen, um Menschen Orientierung zu bieten, zum Beispiel mit Piktogrammen (S. 59).

Zusammenfassend kann es so formuliert werden: UK fordert uns auf andere, zusätzliche Ausdruckspotentiale zu finden, zu entwickeln und diese alternativ als *Sprache* zu nutzen, wenn Sprache infolge Geburtsgebrechen, Krankheit oder Unfall bleibend - oder vorübergehend - ganz oder teilweise wegfällt. Unterstützte Kommunikation ist Ausdruckskraft durch den Einsatz aller möglichen verfügbaren, kreativen Ressourcen und Mittel.

⁷ International wird Unterstützte Kommunikation als Augmentative and Alternative Communication AAC bezeichnet. (Lage, 2006, S. 59)

Bezug zu GLL

GLL stützt sich mit seinen Kommunikationshilfen auf UK. Die Selbsterfahrung der GLL-Entwicklerin mit UK hat sie dazu inspiriert, GLL auf dem Ansatz von UK aufzubauen. Nicht nur weil sie eine Methode wollte, welche auch für Kinder und Menschen mit Beeinträchtigung anwendbar ist; sondern weil sie UK als essentielle Kommunikation versteht. Mit UK wird Kommunikation grundlegend und Ausdruck von *Alltäglichem* kreativer, spontaner und damit lebendiger.

In GLL gibt es dafür als UK-Hilfen die Symbole für die GLL-Gefühlsqualitäten, Körperhaltungen und Gebärden (siehe Abbildung 3), Töne, Lieder, Instrumente, Musik und symbolische Handlungen. Auch wenn GLL mit Hilfsmitteln von UK arbeitet, so kann das Erzählen, das Erklären nur bis zu einer gewissen Grenze mit UK-Mitteln ersetzt oder ergänzt werden. Ganz abdecken kann auch GLL Sprache nicht. Die Erzählungen der begleiteten Personen werden mit UK-Mitteln unterstützt, regen Prozesse und manchmal auch neue Sprache an, doch ebenso bleibt manchmal ein Teil der Aussagen verborgen.

Basale Körperhaltungen zu den fünf GLL-Gefühlsqualitäten



Abbildung 3: Basale Körperhaltungen zu den fünf GLL-Gefühlsqualitäten

3 Das Modell der Salutogenese von Aaron Antonovsky

*„Wir sind alle sterblich.
Ebenso sind wir alle, solange noch ein Hauch von Leben in uns ist,
in einem gewissen Ausmass gesund.“*

(Aaron Antonovsky, 1997, S.23)

3.1 Die Person Aaron Antonovsky und die Grundlagen der Salutogenese

Aaron Antonovsky (1923 – 1994) arbeitete als Medizinsoziologe in Jerusalem am Institut für Sozialforschung. Er interessierte sich für vor allem für Stressforschung und für Bereiche des Gesundheitswesens. Während einer medizinsoziologischen Untersuchung stiess Antonovsky 1970 auf einen Umstand, welcher das Modell der Salutogenese begründete. Es ging in einer Studie um die Frage der Verarbeitung der Menopause von in Israel lebenden Frauen aus verschiedenen ethnischen Gruppen. Unter den teilnehmenden Frauen war auch eine Gruppe, die in ihrer Vergangenheit nationalsozialistische Konzentrationslager überlebt hatte. Die Auswertung der Untersuchung zeigte, dass ein Teil dieser Gruppe es geschafft hatte, sich ein neues Leben aufzubauen und über eine gute emotionale Gesundheit verfügte. Dieses - eher zufällige - Resultat, betrachtete Antonovsky als Wunder der Gesundheit und widmete sich fortan der Frage nach der Entstehung von Gesundheit (Antonovsky, 1997, S. 13-14).

Salutogenese setzt sich zusammen aus lateinisch *salus*: gesund und griechisch *genese*: Entstehung. Die Bezeichnung steht auch für den Gegensatz zum geläufigen Begriff *Pathogenese* (Entstehung von Krankheit). Damit setzte Antonovsky auch einen Gegenpol zum Ansatz der klassischen Medizin, welche nach Krankheitsursachen forscht und Risikobetrachtungen anstellt, wie Krankheiten vermieden oder gemindert werden können (BzgA, 2001, S. 24).

Anstatt zu fragen was der Auslöser ist oder sein wird, dass eine Person einer Krankheit zum Opfer fällt, fragt die Salutogenese nach den Faktoren welche daran beteiligt sind, dass eine Person ihre Position auf einem Gesundheits-Kontinuum in Richtung Gesund mindestens halten oder sogar noch verbessern kann. Damit möchte Antonovsky die Aufmerksamkeit auf Coping⁸-Ressourcen lenken. Eine der wichtigsten Konsequenzen salutogenetischer Orientierung formuliert er wie folgt:

*„Salutogenetisches Denken eröffnet nicht nur den Weg, sondern zwingt uns,
unsere Energie für die Formulierung und Weiterentwicklung
einer Theorie des Coping einzusetzen.“*

(Antonovsky, 1997, S.30)

Im Folgenden wird das Modell der Salutogenese mit seinen vier Konzepten vorgestellt:

- Das Konzept des Gesundheits-/Krankheitskontinuums
 - *The health continuum „ease-/dis-ease“*
- Das Konzept der generalisierten Widerstandsressourcen
 - *The Generalized Resistance Resources GRRs*

⁸ Coping (engl. to cope with): bewältigen, überwinden = übersetzt: Bewältigungsstrategie (Anm. der Autorin)

- Das Konzept des Kohärenzempfindens
 - *The Sense of Coherence SOC*
- Das Konzept von Stressoren⁹ und Spannungszustand
 - *The General Resistance Deficits GRDs*

3.2 Das Konzept des Gesundheits-/Krankheitskontinuums¹⁰

Mit seinem Ansatz, dass der Mensch nicht entweder gesund oder krank sei, sondern sich immer irgendwo auf einem Kontinuum zwischen den beiden Polen *Gesundsein* und *Kranksein* befindet, veränderte, beziehungsweise ergänzte Antonovsky den pathogenetischen Ansatz mit dem salutogenetischen Ansatz. *Gesundsein* oder *Kranksein* sind demnach nicht feste Zustände, sondern eher die Enden eines Kontinuums, auf welchem sich das Individuum jederzeit befindet. Der ausschlaggebende Impuls oder das Ereignis, welche den aktuellen Stand einer Person auf dem Gesundheits-/Krankheitskontinuum beeinflusst, kann verschiedene Ursprünge haben. Immer ist der aktuelle Stand auf dem Kontinuum jedoch vom persönlichen Erleben des Individuums gegeben (Faltermaier, Kühnlein & Burda-Viering, 1998, S. 20 - 21).

Die nachfolgende Abbildung 4 zeigt grafisch das Gesundheits-/Krankheitskontinuum mit einem beispielhaften Stand des Individuums auf diesem Kontinuum und darüber die Einwirkung eines *Stressors* auf diesen Stand. Aus dem Stressor oder auch Stimulus resultiert eine Spannung. Kann die Spannung aufgefangen werden, ergibt sich aus der Salutogenese heraus eine Entwicklung in Richtung H+¹¹. Kann die Spannung hingegen nicht aufgefangen werden, so ergibt sich daraus eine Pathogenese in Richtung H-, was letztendlich auch in einen Zusammenbruch münden kann.

Das Gesundheits-/Krankheitskontinuum



Abbildung 4: Das Gesundheits-/Krankheitskontinuum (eigene, übersetzte Darstellung auf Basis von Lindström & Eriksson, 2010, S. 13)

⁹ Antonovsky betrachtet Stressoren als allgegenwärtige Stimuli, welche auf Individuen einwirken und Spannungszustände hervorrufen. (Antonovsky, 1997, S.30)

¹⁰ Beate Blättner und Heiko Waller beschreiben, dass Antonovskys englische Bezeichnung „health ease/dis-ease-continuum“ und das darin enthaltene Wortspiel auf den Umstand hinweise, dass es ihm um einen anderen grundlegenden, theoretischen Ansatz gehe: „ease“ meint Behagen, Wohlbefinden und „dis-ease“ steht für Krankheitsfolgen psychosozialer Faktoren und nicht einfach „diseases“ (Krankheiten) (2011, S.15). In dieser Arbeit wird der Begriff Gesundheits-/Krankheitskontinuum verwendet.

¹¹ H+ steht für Health+ beziehungsweise H- für Health- und meint damit Gesundheit + / - (eigene Übersetzung)

Antonovsky (1997) geht grundsätzlich davon aus, dass Heterostase¹², Unordnung und ständiger Druck auf den Organismus der *Normalzustand* seien, also Krankheit nichts Unübliches ist, sondern zum Leben dazu gehört (S. 22).

Blättner und Waller (2011) merken an, dass dieses Weltbild pessimistisch scheinen mag, es drückt aber aus, dass Krankheit und Tod als destruktive Stressoren Teil des Lebens sind. Oft sind sie nicht vermeidbar und damit beispielsweise auch keine Frage von individueller Schuld (S. 15).

3.3 Das Konzept der generalisierten Widerstandsressourcen

Auf seiner Suche nach Faktoren, welche einen Einfluss auf den Erhalt oder die Verbesserung von Gesundheit haben, sammelte Antonovsky ein breites Spektrum von Variablen.

- Diese beziehen sich auf individuelle Aspekte wie
 - körperliche Faktoren
 - Intelligenz
 - Bewältigungsstrategien
- auf soziale und kulturelle Faktoren wie
 - soziale Unterstützung
 - finanzielle Möglichkeiten
 - kulturelle Stabilität

Diese Variablen nennt er generalisierte Widerstandsressourcen (General Resistance Resources GRR). Der Begriff *generalisiert* sagt aus, dass diese Ressourcen jederzeit wirksam sind (BzgA, 2001, S. 34).

Antonovsky (1997) geht davon aus, dass Widerstandsressourcen jene Lebenserfahrungen schaffen, welche sich durch Konsistenz, Partizipation und Balance zwischen Überbelastung und Unterforderung auszeichnen. Dies sind Lebenserfahrungen, welche das Kohärenzempfinden (siehe Kapitel 3.4) zu stärken vermögen (S. 43 - 44).

Gemäss Antonovsky gerät der Mensch durch innere und äussere Stressoren in einen Zustand von Ungleichgewicht. Diese Stressoren lassen sich kaum vermeiden und der Organismus muss diesem Ungleichgewicht (Stressempfinden) antworten. Nicht die Stressoren selbst - mit wenigen Ausnahmen - bestimmen, ob sie eine prinzipiell krankmachende, neutrale oder gesundheitsfördernde Wirkung haben, sondern der Verlauf der individuellen Interaktion zwischen Stressoren und Widerstandsressourcen eines Menschen bestimmt, auf welchem aktuellen Stand seines Gesundheits-/Krankheitskontinuums er sich jeweils befindet. Dabei spielt die Lebenserfahrung einer Person eine wichtige Rolle. Es ist die subjektive Wahrnehmung eines Ereignisses, welche die Interaktion damit bestimmt (Blättner und Waller, 2011, S. 17).

Das Konzept der allgemeinen Widerstandsressourcen beschreibt den Menschen in einer ständigen Auseinandersetzung mit den Umständen des Lebens. Diese Auseinandersetzung oder mit anderen Worten die individuellen Antworten des Menschen auf die Stressoren, welchen er begegnet, und wie er sie wahrnimmt und interpretiert und zu welchen Interaktion sie ihn auffordern und veranlassen, beeinflussen seinen Stand auf einem Gesundheits-/Krankheitskontinuum.

¹² Heterostase bedeutet Ungleichgewicht innerhalb eines Systems (Anm. der Autorin)

3.4 Das Konzept des Kohärenzempfindens¹³

Antonovsky fragte, warum manche Menschen in einer bestimmten Belastungssituation gesund bleiben und andere krank werden. Auf seiner Suche nach Antworten auf dieses Phänomen, in Verbindung mit seiner Stressforschung, fand er heraus, dass es ein massgeblicher Faktor ist, wie ein Individuum die Welt sieht und wahrnimmt. Damit meint er eine individuelle Grundhaltung beziehungsweise Weltanschauung, die den Menschen bei der Wahl seiner Strategien oder bei der Wahl und Aktivierung seiner Ressourcen - um durch Stressoren hervorgerufene Spannungszustände wieder auszugleichen - beeinflusst. Er nennt dieses Phänomen *Sense of Coherence* SOC. Diesem wird eine grosse Bedeutung beigemessen, ja, es gilt als das Herzstück der Salutogenese (Andrea Grabert, 2007, S. 24 - 25).

Antonovsky (1997, S. 36) definiert das Kohärenzempfinden wie folgt¹⁴:

„Das SOC (Kohärenzgefühl) ist eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmass man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass...

3.4.1 Die Dimension der Verstehbarkeit (comprehensibility)

die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äusseren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind;

Antonovsky (1997) beschreibt diese Dimension als jenen Bereich, in welchem das Individuum innere und äussere Wahrnehmungen/Einflüsse (Stimuli) als kognitiv sinnvoll annehmen kann. Wer in der Lage ist, Informationen und Wahrnehmungen dahingehend zu interpretieren, dass sie geordnet, klar und konsistent sind, verfügt über ein hohes Ausmass an Verstehbarkeit. Für Antonovsky ist Verstehbarkeit die kognitive Komponente des Kohärenzempfindens (S. 34).

3.4.2 Die Dimension der Handhabbarkeit (manageability)

einem Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen;

Für Antonovsky (1997) umfasst diese Dimension jenen Bereich, in welchem das Individuum sich darüber im Klaren ist, welche Ressourcen ihm zur Bewältigung einer Anforderung zur Verfügung stehen. Mit Ressourcen sind sowohl die eigenen Hilfsquellen gemeint, das heisst jene die direkt zur Verfügung stehen und jene die direkt mobilisiert werden können, aber auch jene, welche durch Vertrauenspersonen, -Institutionen (auch Gott und Glaube) zugänglich sind oder sein könnten. Wer über ein hohes Ausmass an Handhabbarkeit verfügt, fühlt sich nicht in der Opferrolle, sondern ist

¹³ Kohärenzempfinden ist eine deutsche Übersetzung der englischen Bezeichnung: Sense of Coherence (SOC). Die Übersetzung ist nur unzulänglich aus dem Englischen möglich. Gemäss Antonovsky stellt SOC nicht ein Gefühl oder Empfinden dar, sondern eine globale Orientierung des Menschen. In dieser MAS-Thesis wird für SOC die Bezeichnung *Kohärenzempfinden* verwendet im Wissen, dass in der Fachliteratur oft auch der Begriff *Kohärenzgefühl* verwendet wird.

¹⁴ Das folgende Zitat ist auf vier Blöcke aufgeteilt.

überzeugt, dass auch unerwartete Dinge bewältigt werden können. Antonovsky bezeichnet Handhabbarkeit als die emotional-kognitive Komponente des Kohärenzempfindens (S. 35).

3.4.3 Die Dimension der Sinnhaftigkeit (meaningfulness)

*diese Anforderungen Herausforderungen sind,
die Anstrengung und Engagement lohnen“.*

Dieser Dimension schreibt Antonovsky (1997) jenen Bereich zu, in welchem das Individuum sein Leben als sinnvoll erlebt. Es geht dabei um jene Lebensbereiche welche dem Individuum sehr am Herzen liegen, von denen es sich emotional angesprochen fühlt und für die sich ein Engagement lohnt. Einen grossen Einfluss darauf, ob jemand einen Lebensbereich als sinnvoll erlebt oder nicht, hat die Anerkennung der Gesellschaft für die Rolle, die jemand innehat. Sinnhaftigkeit wird von Antonovsky als die wichtigste der drei Dimensionen gewertet und als motivationale Komponente eingestuft. Denn wenn ein Mensch einen Lebensbereich als kaum oder gar nicht sinnvoll erlebt, wird er wahrscheinlich auch nur wenig Verstehbarkeit und Handhabbarkeit dafür entwickeln (S. 35).

3.4.4 Einfluss des Kohärenzempfindens auf die Gesundheit

Dass das Kohärenzempfinden, beziehungsweise das Ausmass an Kohärenzempfinden einen Einfluss auf die Gesundheit hat, wurde von Antonovsky angenommen. Es beeinflusst die Wahl des Individuums in Bezug auf die Ressourcen um Spannungen abzubauen. Da es dem Individuum als grundlegende Orientierung im Weltgeschehen dient, hat das Kohärenzempfinden auch die Funktion eines individuellen Filters oder Puffers bei der Verarbeitung von Informationen. Ein starkes Kohärenzempfinden unterstützt gesundheitsförderliche Verhaltensweisen. Ein Zusammenhang zwischen Stärke des Kohärenzempfindens und der Position eines Individuums auf dem Gesundheits-/Krankheitskontinuum kann angenommen werden (BzgA, 2001, S.37-38).

3.5 Das Konzept von Stressoren und Spannungszustand

In der Stressforschung werden alle Reize, welche Stress auslösen als Stressoren bezeichnet. Antonovsky interessierte vor allem, wie es dem Individuum gelingt oder gelingen kann, den Stress (Spannungszustand) zu bewältigen. Es ist ein allgegenwärtiges Phänomen, dass Spannungsbewältigung nicht immer gelingen kann und somit Menschen Stressreaktionen ausgesetzt sind. Es kann aber nicht davon ausgegangen werden, dass jede Stressreaktion automatisch gesundheits-schädigende Folgen hat. Die Belastung kann auch neutrale oder sogar gesundheitsfördernde Wirkungen haben. Es braucht weitere Voraussetzungen, damit Belastung zu gesundheitsbelastenden Folgen führt, wie zum Beispiel vorhandene Krankheitserreger, körperliche Schwachstellen, Schadstoffe und andere (BzgA, 2001, S. 33).

Die Definition von Stressoren lautet:

*„Eine von innen oder aussen kommende Anforderung an den Organismus,
die sein Gleichgewicht stört und die zur Wiederherstellung des Gleichgewichtes
eine nicht-automatische und nicht unmittelbar verfügbare,
energieverbrauchende Handlung erfordert.“*

(Antonovsky 1979, S. 72, zit. in BzgA, 2001, S. 32-33)

Der Mensch bewertet eine Situation, die einen Reiz auslöst als Stressor oder Nicht-Stressor. Damit einher geht die Bewertung, ob genügend Ressourcen zur Bewältigung des Reizes zur Verfügung stehen, um ihn zu neutralisieren. Zusätzlich bewertet der Mensch den Reiz für das eigene Wohlbefinden als bedrohlich, günstig oder irrelevant. Antonovsky nimmt an, dass Menschen mit einem hohen Kohärenzgefühl mit diesen Bewertungen zu einem besseren Resultat kommen, als Menschen mit einem niedrigen Kohärenzgefühl, weil sie mehr Vertrauen in die Situation haben können und die Reize deshalb nicht sogleich als bedrohlich werten. Ausnahme bilden Stressoren mit hoher und unmittelbarer Destruktivität, wie zum Beispiel Krieg, Gewalt (Blättner und Waller 2011, S. 20 - 21).

Das Konzept der generalisierten Widerstandsressourcen wendet Antonovsky (1997) später auch auf Stressoren an mit der Bezeichnung *generalisierte Widerstandsdefizite* (General Resistance Deficits GRD) und stellt diese *den generalisierten Widerstandsressourcen* gegenüber. So entsteht wieder eine Kontinuums-Dimension mit zwei sich gegenüberliegenden Polen. Auf der einen Seite die *generalisierten Widerstandsressourcen* mit ihren Möglichkeiten für Lebenserfahrungen, welche das Kohärenzempfinden stärken und auf der anderen Seite die *generalisierten Widerstandsdefizite* mit jenen Lebenserfahrungen, welche das Kohärenzempfinden des Individuums schwächen (S. 44).

Das Konzept von Stressoren und Spannungszustand kann so verstanden werden, dass sich das Individuum permanent in einem Anpassungs- oder Ausgleichsprozess befindet um Einflüsse von innen und aussen auszubalancieren. Das Besondere bei Antonovskys Definition von Stressoren ist dabei, dass er diese als neutrale Stimuli bezeichnet. Er versteht diese Anpassungsanforderung als Grundlage der allgemeinen Lebensbedingungen.

4 Analyse

4.1 Prozess der Analyse

Um ein aussagekräftiges und grundlagengebendes Datenmaterial für die Analyse zu erhalten, entschied sich die Autorin für einen beispielhaften (typischen) GLL-Ablauf im Rahmen einer Einzelbegleitung. Sie führte die Begleitung selbst durch.

4.1.1 Datenerhebung

Bei dem analysierten Datenmaterial handelt es sich um das Transkript eines Films von 58 Minuten Dauer. Es handelt sich dabei um die Aufzeichnung eines Gesprächs innerhalb einer Prozessbegleitung einer Frau (hier als L bezeichnet), bei dem die Methode GLL beispielhaft eingesetzt wurde. L hatte zwei Monate zuvor bei der Autorin dieser MAS-Thesis (in diesem Zusammenhang hier als M bezeichnet) um eine Prozessbegleitung für die Beendigung einer Liebesbeziehung gebeten. Diesem gefilmten Gespräch waren bereits zwei Gespräche im Abstand von circa je einem Monat vorausgegangen. Im ersten Gespräch war es um eine Standortbestimmung und um eine Zieldefinition für die Prozessbegleitung von L gegangen. Im zweiten Gespräch lag der Hauptfokus auf dem Thema Angst und dafür war eine vertiefende Arbeit gemacht worden. Für das dritte Gespräch wurde vereinbart, die Methode GLL einzusetzen. Da diese Begleitung zeitgleich mit der Dispositionserstellung für diese MAS-Thesis einherging wurde L gefragt, ob sie einverstanden ist dieses Gespräch auf Video aufzunehmen, um daraus das Datenmaterial für die Analyse für die MAS-Thesis zu erstellen. L sagte zu. Das gefilmte Begleit-Gespräch fand in der Wohnung einer guten Freundin von L in Zürich statt. M war in diesem Kontext die Prozessbegleiterin von L. Die beiden Frauen kennen sich seit zwei Jahren. L hatte 2015 bei M eine Weiterbildung zum Thema *Prozess- und Trauerbegleitung* besucht. Ansonsten haben M und L keine persönliche oder berufliche Beziehung. L kennt die Methode GLL, da innerhalb der genannten Weiterbildung die Grundlagen von GLL vermittelt wurden. Die gesamte Prozessbegleitung war auf insgesamt fünf Gespräche innerhalb von circa fünf Monaten geplant.

Formale Charakteristika des Materials:

Bei der Transkription des Films wurde der gesprochene Inhalt eins zu eins übernommen, jedoch vom Schweizerdeutsch direkt ins Hochdeutsch übersetzt. Wichtige nonverbale Äusserungen (Gesten) wurden ebenfalls festgehalten. Der transkribierte Text wurde teilweise mit Anmerkungen der Autorin ergänzt, diese sind in Klammer und kursiv geschrieben. Bestärkende und bestätigende und andere Aussagen, welche nur dem Redefluss und der Interaktion dienen, sind nicht in die Analyse aufgenommen worden. Die Anonymisierung erfolgte durch Belassung der Namen beim Anfangsbuchstaben mit Ausnahme der Partnerin von L, diese wird bezeichnet mit dem geänderten Namen *Anna*. Der namentlich genannte Arbeitsplatz wurde mit dem Begriff *Arbeitsplatz* ersetzt. M und L sind einverstanden, dass der gesamte Film inkl. die Fotografien der gemalten Bilder von L für den Zweck der MAS-Thesis bei der Hochschule für Soziale Arbeit, Luzern beigelegt werden. Das komplette Transkript im Anhang Kapitel 7.3 beigefügt, der Film als DVD ist ebenfalls im Anhang Kapitel 7.8 beigefügt.

4.1.2 Darstellung der Analyse

Um die komplexe, auf zwei Bereiche ausgerichtete Analyse übersichtlich darzustellen, hat die Autorin sich für zwei Farbsysteme entschieden:

- Die Aussagen im Transkript sind mit drei Farben den deduktiven Hauptkategorien **Verstehbarkeit** - **Handhabbarkeit** - **Sinnhaftigkeit** zugeordnet. Auf einer Excel-Tabelle werden die Aussagen aus dem Transkript auf jeweils einem eigenen Arbeitsblatt den drei Hauptkategorien, bzw. den induktiven Kategorien zugeordnet. Die Aussagen der begleitenden Person M sowie jene der begleiteten Person L haben je eine eigene Spalte.

- Alle Aussagen sind in den Farben der jeweiligen Gefühlsräume, in denen sie gemacht wurden, wiedergegeben.
 - Herzensgefühle
 - Wutgefühle
 - Trauergefühle
 - Gemeinschaftsgefühle
 - Triumphgefühle

Die komplette Analyse ist im Anhang Kapitel 7.4 beigelegt.

4.1.3 Theoriegeleitete Hauptkategorien – Deduktive Kategorien

Die Entwicklung des Kohärenzempfindens, beziehungsweise der einzelnen Dimensionen des Kohärenzempfindens formuliert Antonovsky wie folgt:

„Konsistente Erfahrungen schaffen die Basis für die Verstehbarkeitskomponente, eine gute Belastungsbalance diejenige für die Handhabbarkeitskomponente und, weniger eindeutig, die Partizipation an der Gestaltung des Handlungsergebnisses diejenige für die Bedeutsamkeitskomponente.“

(Antonovsky, 1997, S. 93)

Umfassendere und vertiefende, theoriegeleitete Ausführungen zu den drei Hauptkategorien: **Verstehbarkeit** - **Handhabbarkeit** - **Sinnhaftigkeit** werden direkt in Kapitel 4.2.1 geleistet, gefolgt von Aussage-Beispielen aus dem Datenmaterial.

Die drei Hauptkategorien - Kohärenzdimensionen wurden in dieser Analyse wie folgt angewandt (operationalisiert):

- **Verstehbarkeit:**
 - wenn L etwas erkennen und akzeptieren kann
 - etwas nachvollziehen kann
 - etwas erklären kann und erklärt bekommt
 - für sich Überblick und Ordnung schaffen kann
 - das Gefühl hat verstanden zu werden
- **Handhabbarkeit:**
 - wenn L sich begleiten und unterstützen lässt oder liess
 - Eigenständigkeit erlebt
 - Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten hat
 - sich erholen kann
 - Ressourcen erkennen, umsetzen und nutzen kann
 - mit etwas zurechtkommen kann
- **Sinnhaftigkeit:**
 - wenn L sich etwas schaffen konnte oder kann, etwas haben kann oder haben konnte, wofür es sich lohnt zu leben
 - sich selbst und das eigene Leben bejahen kann
 - Liebe zu anderen Menschen erleben kann
 - ihre Werte leben kann
 - Sinn in einem Ereignis beziehungsweise in einer Situation sehen kann

4.1.4 Inhaltgeleitete – Induktive Kategorien

Nachfolgend werden die induktiven Kategorien als Übersicht in je einer eigenen Tabelle für eine Kohärenzdimension - Hauptkategorie - vorgestellt. Um die Zugehörigkeit der induktiven Kategorien erkennbar zu machen, sind alle entsprechend gekennzeichnet:

- **V** für die Dimension der Verstehbarkeit (Tabelle 2)
- **H** für die Dimension der Handhabbarkeit (Tabelle 3)
- **S** für die Dimension der Sinnhaftigkeit (Tabelle 4)

Eine Auflistung aller induktiven Kategorien mit den dazugehörigen Schlüsselsätzen ist im Anhang Kapitel 7.5 beigefügt.

Überblick aller induktiven Kategorien zur Hauptkategorie Verstehbarkeit

Es haben sich insgesamt acht induktive Kategorien (V1 bis V8) zur Kohärenzdimension der Verstehbarkeit aus dem Datenmaterial herauskristallisiert. Diese acht Kategorien sind in drei Gruppen wie folgt geordnet und dargestellt:

Alle Aussagen (auch Fragen) in denen etwas erklärt wird (aufgrund derer etwas erklärt wird) in Bezug auf..	Kategorie V1: ... Situationen, Personen, Beziehungen von L. Kategorie V2: ... das verwendete Material, die angewandte Methode GLL, das Vorgehen, die Sequenzen, die 5 Gefühlsqualitäten Kategorie V3: ... den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L.
Alle Aussagen in denen Bezüge hergestellt werden, etwas geordnet wird, was bereits verstanden/erklärt ist in Bezug auf....	Kategorie V4: ... Situationen, Personen, Beziehungen von L. Kategorie V5: ... den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L. Kategorie V8: ... das verwendete Material, die angewandte Methode GLL, das Vorgehen, die Sequenzen, die 5 Gefühlsqualitäten Prozesse,
Alle Aussagen in denen etwas vertieft wird, erkannt wird (erklärend oder fragend) in Bezug auf...	Kategorie V6: ... Situationen, Personen, Beziehungen von L. Kategorie V7: ... den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L. Kategorie V8: ... das verwendete Material, die angewandte Methode GLL, das Vorgehen, die Sequenzen, die 5 Gefühlsqualitäten

Tabelle 2: Überblick aller induktiven Kategorien zur Hauptkategorie Verstehbarkeit (eigene Darstellung)

Überblick aller induktiven Kategorien zur Hauptkategorie Handhabbarkeit

Es haben sich insgesamt fünf induktive Kategorien (H1 bis H5) zur Kohärenzdimension der Handhabbarkeit aus dem Datenmaterial herauskristallisiert. Diese fünf Kategorien sind in zwei Gruppen wie folgt geordnet und dargestellt:

Alle Aussagen, welche reale Handlungen beinhalten, sowie Handlungsoptionen, Fragen zur Umsetzung von Handlungen, Handlungsvermeidungen, Handlungsbeschlüsse, Handlungsverhinderungen, Handlungsunterlassungen, Aufträge und Anweisungen zum Handeln in Bezug auf..	<p>Kategorie H1: ...Situationen, Personen, Beziehungen von L.</p> <p>Kategorie H3: ...das verwendete Material, die angewandte Methode GLL, das Vorgehen, die Sequenzen mit fünf Gefühlsqualitäten.</p> <p>Kategorie H5: ...den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L.</p>
Alle Aussagen, welche symbolische Handlungen beinhalten, sowie Handlungsoptionen, Fragen zur Umsetzung von Handlungen, Handlungsbeschlüsse, Handlungsvermeidungen, Handlungsverhinderungen, Handlungsunterlassungen, Aufträge und Anweisungen zum Handeln in Bezug auf...	<p>Kategorie H3: ...Situationen, Personen, Beziehungen von L.</p> <p>Kategorie H4: ...das verwendete Material, die angewandte Methode GLL, das Vorgehen, die Sequenzen mit fünf Gefühlsqualitäten.</p>

Tabelle 3: Überblick aller induktiven Kategorien zur Hauptkategorie Handhabbarkeit (eigene Darstellung)

Überblick aller induktiven Kategorien zur Hauptkategorie Sinnhaftigkeit

Es haben sich insgesamt sechs induktive Kategorien (S1 bis S6) zur Kohärenzdimension der Sinnhaftigkeit aus dem Datenmaterial herauskristallisiert. Diese sechs Kategorien sind in zwei Gruppen wie folgt geordnet und dargestellt:

Sinnhaftigkeit haben : Alle Aussagen welche sich darauf beziehen, etwas zu haben, wofür es sich lohnt zu leben, etwas durch das man sein Leben bejahen kann, etwas das als besonders wertvoll, sinnstiftend und erfüllend und/oder als Ressource wahrgenommen wird, in Bezug auf...	<p>Kategorie S1: ...Lebenswelten von L. (Arbeit, Freizeit, Hobbys, Zuhause, Umgebung)</p> <p>Kategorie S3: ...den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L.</p> <p>Kategorie S5: ...Personen, Beziehungen, soziales Umfeld, Tiere von L.</p>
Sinnhaftigkeit schaffen : Alle Aussagen welche sich auf Wünsche und Ziele beziehen, etwas zu haben, wofür es sich lohnt zu leben, etwas durch das man sein Leben bejahen kann, etwas das als besonders wertvoll, sinnstiftend und erfüllend und/oder als Ressource wahrgenommen wird, in Bezug auf..	<p>Kategorie S2: ...Lebenswelten von L. (Arbeit, Freizeit, Hobbys, Zuhause, Umgebung)</p> <p>Kategorie S4: ...den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L.</p> <p>Kategorie S6: ...Personen, Beziehungen, soziales Umfeld, Tiere von L.</p>

Tabelle 4: Überblick aller induktiven Kategorien zur Hauptkategorie Sinnhaftigkeit (eigene Darstellung)

4.2 Analyse-Ergebnisse

Die Ergebnisse aus der Analyse werden in diesem Kapitel zuerst gesamthaft und danach in den Kapiteln 4.2.1 *qualitative Auswertung* und 4.2.2 *quantitative Auswertung* detailliert betrachtet. Abbildung 5 stellt symbolisch das Gesamtergebnis dar. Die Grafik vereint sowohl die qualitativen als auch die quantitativen Aspekte der Analyse. Die qualitativen Aspekte der Analyse sind mit den drei verschiedenen Ebenen dargestellt. Jede der drei Ebenen steht für eine (deduktive) Hauptkategorie *Verstehbarkeit - Handhabbarkeit - Sinnhaftigkeit*. Die Figuren auf den jeweiligen Ebenen und deren Dynamik deutet darauf hin, dass alle Analyse-Ergebnisse aus der Interaktion (aus dem Prozess) der beiden beteiligten Personen M und L entstanden sind.

Die Überschneidungen der drei Ebenen zeigen auf, dass die drei Dimensionen untrennbar miteinander verbunden sind, auch wenn sie theoretisch unterschieden werden können (Antonovsky, 1997, S. 88). Auch die Anordnung der drei Ebenen ist nicht zufällig; die Ebene Verstehbarkeit und die Ebene Handhabbarkeit *stehen* auf der Ebene der Sinnhaftigkeit. Antonovsky (1997) stellt fest, dass die Kohärenzdimension der Sinnhaftigkeit die wichtigste der drei Dimensionen darstellt und eine Voraussetzung für die anderen beiden darstellt (S. 38). Die Grösse der drei Ebenen bezieht sich auf den quantitativen Aspekt, der sich während des Analyseprozesses gezeigt hat (auf die Ergebnisse der quantitativen Analyse wird in Kapitel 4.2.2 näher eingegangen).

Der Kohärenz-Tanz

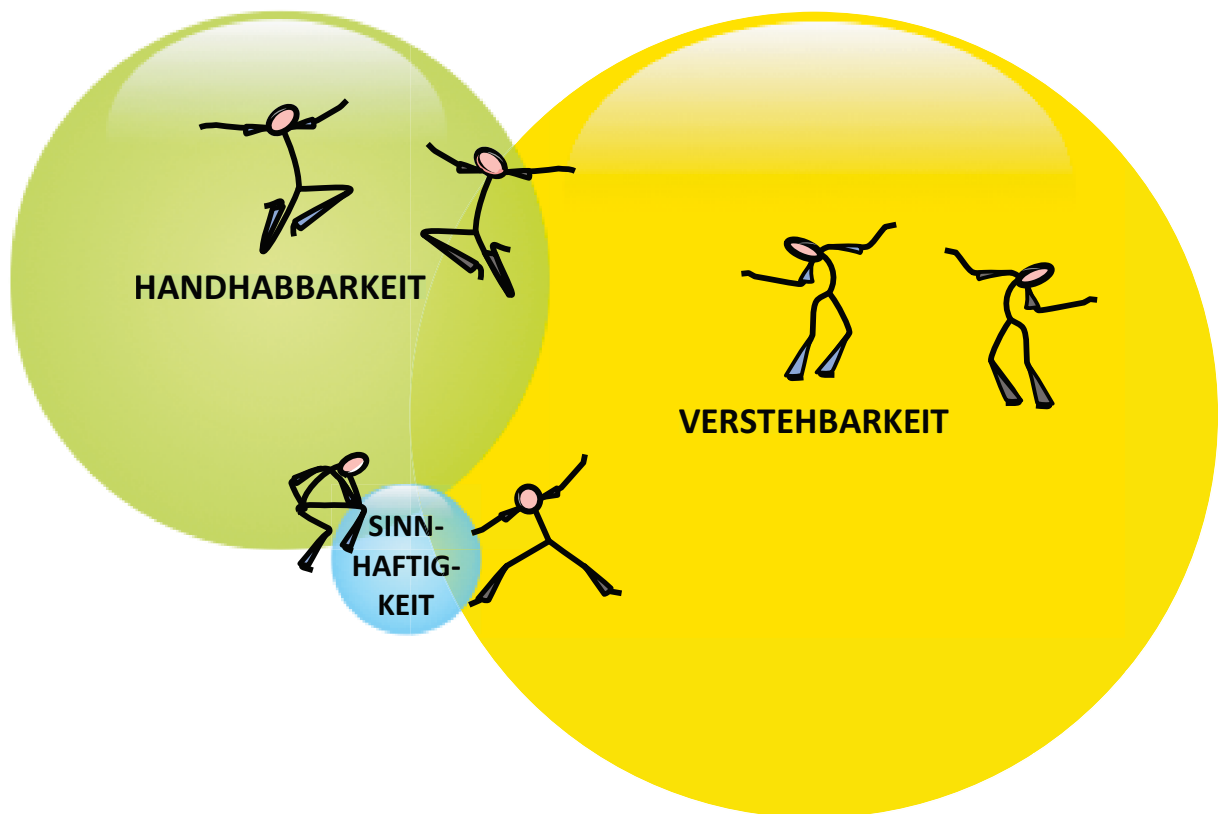


Abbildung 5: Kohärenz-Tanz (eigene Darstellung)

Um die qualitative Erkenntnis der Analyse zu beschreiben, bedient sich die Autorin dem Bild einer *Tanzbühne mit drei Tanzebenen*. Das *Tanzpaar* M und L bewegt sich gemeinsam im strukturierten und methodengesteuerten Ablauf über die drei *Tanzebenen*. Abfolge und Tanzschritte gestalten sich individuell. Dieser Tanz auf den drei Ebenen, also innerhalb der drei Dimensionen des Kohärenzempfindens, passte sich den jeweiligen Bedingungen, das heisst dem Prozess des Erlebens, Erzählens, dem Erinnern und dem Verstehen jeweils an.

Das Bild des *Tanzpaares* oder des *Tanzes* bezieht sich auf den schöpferischen oder integrierenden Prozess von L, begleitet und unterstützt durch M. Eine kreative Bewegung, die jener einzigartigen *Musik* oder *Schwingung* folgt, welche während des Ablaufs dank gegebener und neu geschaffener (Widerstands-)Ressourcen entstanden ist. Vielleicht vergleichbar mit einem Tango, wo es keine feste Schrittabfolge gibt, wo man improvisiert, spontan und kreativ sein muss. Es ist ein Tanz, welcher in *personaler Beziehung und zur Musik der Kohärenzdimensionen* entstanden ist.

4.2.1 Qualitative Auswertung der Analyse

In der folgenden Auswertung werden die drei Hauptkategorien getrennt voneinander betrachtet. Jeweils am Anfang wird die entsprechende Hauptkategorie literaturgestützt dargelegt. Darauf folgt ein Überblick der Aussagen aus dem verwendeten Datenmaterial, welches der entsprechenden Hauptkategorie zugeordnet werden konnte. Danach folgt zu jeder induktiven Kategorie je eine Aussage von M und eine Aussage von L gefolgt von einer Interpretation. Die Abbildungen 6, 7 und 8 jeweils am Anfang der Auswertung einer Hauptkategorie sind als Teilelemente aus der Grafik *Der Kohärenz-Tanz* (Abbildung 5) entnommen. Sie weisen nochmals auf den eigenen Charakter der Kohärenzdimension hin.

Kohärenzdimension Verstehbarkeit *Deduktive Hauptkategorie*



Abbildung 6: Kohärenzdimension Verstehbarkeit

Nach Antonovsky (1997) kann eine Person, welche über ein hohes Mass an Verstehbarkeit verfügt, das was sie im Inneren wie auch im Äusseren erlebt, als kognitiv sinnhaft wahrnehmen. ***Sie kann dies als geordnete, konsistente, strukturierte und klare Information einordnen.*** Sie geht davon aus, dass (innere und äussere) ***Ereignisse*** denen sie in Zukunft begegnet, vorhersagbar beziehungsweise die überraschend auftretenden Dinge ***erklärbar und einordbar sein werden.*** ***Selbst destruktive Erfahrungen wie Tod, Krieg und/oder Versagen wird sie sich erklären können*** (S. 34).

Antonovsky (1997) beschreibt wie die einzelnen Dimensionen gestärkt werden können. Bei der Dimension Verstehbarkeit geschieht dies unter anderem ***wenn jemand immer wieder erfahren kann, wie verschiedene Dinge sich ergänzen, wenn unbekannte Dinge zufriedenstellend erklärt werden und wenn Muster geordnet sind*** (S. 110). Verstehbarkeit beinhaltet auch ***das Gefühl, dass andere einen verstehen*** (BzgA, 2001, S. 145).

Zur Dimension Verstehbarkeit gehört auch ***die Fähigkeit, den Überblick und das Verständnis für die eigene Situation zu bewahren oder wieder zu erlangen***, selbst wenn die Lebenssituation als

belastend oder verworren erlebt wird. Menschen sind informationssuchende Wesen und bestrebt, ihre Umwelt (mindestens) kognitiv beherrschen zu können (Grabert, 2007, S. 27).

Im Folgenden werden alle induktiven Kategorien einzeln mit beispielhaften Aussagen in der Interaktion von M und L ausgewertet und interpretiert. Die Interpretation informiert - wenn immer möglich - in welchem der fünf verschiedenen Gefühlsräume sich M und L im GLL-Ablauf bei der Aussage aufhalten; zum Beispiel: *im Raum der Trauergefühle*¹⁵.

Bei den folgenden Aussagen innerhalb der induktiven Kategorien V1 – V3 geht es um den Versuch des Verstehens. Das heisst, Informationen so zu formulieren und angemessen zu platzieren, dass sie sowohl dem Verständnis dienen, aber auch dem vorgegebenen GLL-Ablauf folgen können. Die Aussagen mögen manchmal nicht zusammenhängend erscheinen, sie werden jedoch im Kontext eines vorgegebenen und verstandenen Ablaufs und in Teilschritten gemacht. Die Aspekte **von jemand verstanden werden** sowie **neue oder unverständliche Dinge zufriedenstellend erklärt zu bekommen**, kommen in den Aussagen innerhalb dieser Kategorien mehrfach vor.

V1: Alle Aussagen (auch Fragen) in denen etwas erklärt wird (beziehungsweise aufgrund derer etwas erklärt wird) in Bezug auf Situationen, Personen, Beziehungen von L.

M: Es geht um die Situation mit deiner Partnerschaft, mit dieser Beziehung, welche du am Auflösen bist, am Abschied nehmen, aus verschiedenen Gründen....

M führt L zu Beginn der Begleitung (vor dem Einstieg in den GLL-Ablauf) als Orientierung in den Bereich der Verstehbarkeit, indem sie den aktuellen Stand der Dinge benennt, Bezug nimmt auf den Grund des Zusammenkommens und bereits an dieser Stelle auf Gründe einer Situation hinweist.

L: ...einfach immer mit (Geste für Zurückweichen)... es hat sich halt zugespitzt. Seit sie dort ausgezogen ist und alleine wohnt ist es viel schlimmer geworden. Vertrauen... ich habe kein Vertrauen in sie, dass es hält, weil ich weiss, dass es nicht so ist, leider.

L befindet sich bei dieser Aussage im *Raum der Trauergefühle* und bewegt sich im Bereich der Verstehbarkeit, indem sie argumentiert, welche Ursachen zum Verhalten ihrer Partnerin geführt haben. Gleich darauf gesteht sie sich selbst ein und bedauert es, dass sie nicht mehr darauf vertrauen kann, dass die Beziehung bestehen bleibt. Sie begründet diesen Vertrauensverlust durch ihr Besser-Wissen; allen Gefühlen und Wünschen zum Trotz. Die kognitive Dimension gewinnt hier die Oberhand und stärkt L in ihrem Vorhaben, sich aus dieser Beziehung zu verabschieden.

V2: Alle Aussagen in denen etwas erklärt wird in Bezug auf das verwendete Material, die angewandte Methode GLL, das Vorgehen, die Sequenzen mit den fünf Gefühlsqualitäten.

M: Der nächste Schritt oder die nächste Station, da nehmen wir dieses Symbol (M legt das Symbol für Wutgefühle, die Form eines roten Pfeils auf den Tisch). Das steht für Wutgefühle. Und Wutgefühle bedeuten auch... diese Qualität hilft beim Grenzen setzen. Beim Merken, da werden Grenzen überschritten, da gibt es Verletzungen..... und so ist auch hier das Angebot, wenn wir jetzt wieder an diese Beziehung denken, die ja der Grund ist, dass wir überhaupt da sitzen....

M führt L in den *Raum der Wutgefühle* ein und tut dies im Bereich der Verstehbarkeit. Als visuelle, kommunikative Unterstützung setzt sie dafür gemäss GLL-Methode das Symbol für Wutqualität ein. M verknüpft ihre Einführung mit der Situation von L und weist wiederum darauf hin, was der Anlass

¹⁵ Die Farben sind in den Grundfarben der GLL-Gefühlsqualitäten gehalten und führen das Farbsystem aus der Analyse (excel-Tabelle im Anhang Kapitel 7.4) weiter.

für diese Sitzung ist. M bleibt permanent im Bereich von Erklären und auf der Ebene von Verstehbarkeit und der aktuellen Realität von L.

L macht zu dieser Kategorie keine Aussagen. Es liegt ganz in der Verantwortung von M, die Verstehbarkeit in Bezug auf die Methode, das Vorgehen, die Sequenzen und das Material herzustellen.

V3: Alle Aussagen (auch Fragen) in denen etwas erklärt wird (beziehungsweise aufgrund derer etwas erklärt wird) in Bezug auf den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L.

M: Ja, auch Angst. Genau. So gehört Angst für dich auch zur Trauer?

M bestätigt zuerst eine Aussage von L, nämlich dass Angst für sie zum *Raum der Trauergefühle* gehört. Sie bekräftigt die Aussage zusätzlich noch mit: „Genau.“ Doch dann stellt M die Frage, ob für L die Angst ein Bestandteil von Trauer ist. Damit führt sie L in einen Reflexionsmoment, ihre Aussage nochmals zu prüfen. Sie bittet mit der Frage zwar um Verstehbarkeit (um Erklärung) für sich selbst, doch L gewinnt dadurch einen Zusatzraum zur persönlichen Klärung, was Trauerqualität für sie bedeutet.

L: Weil ich fühle mich dann ungerecht behandelt. Wenn da Sachen kommen, die überhaupt nicht, in keinem Verhältnis sind.

L gelingt es auf der Ebene von Verstehbarkeit ihr Erleben von *ungerecht behandelt zu werden* zu formulieren und gleichzeitig zu begründen, was dieses Erleben bei ihr auslöst. Sie tut dies im *Raum der Wutgefühle* und versucht dabei der Einführung von M zu folgen, dass Wutgefühle durch Grenzverletzungen entstehen beziehungsweise dem Schutz von Grenzen dienen.

Die folgenden Aussagen innerhalb der induktiven Kategorien V4 – V5 stellen Bezüge zu bereits Verstandem her. L verbindet jene Situationen aus der Erinnerung, in denen sie unter dem Verhalten ihrer Partnerin durch ihr Nichtwissen, bzw. nicht Einordnenkönnen sehr gelitten hat. **Sie stellt eine Verbindung zu ihrem Erleben und zu ihren Gefühlen her.** Sie erzählt manchmal im gleichen Satz von der **Verbesserung ihres Erlebens, als sie zu mehr Wissen** über eine für sie sehr wichtigen Situation kam. Sie konnte dadurch **mehr Verständnis für die Situationen entwickeln** und hat sich besser gefühlt.

V4: Alle Aussagen in denen Bezüge hergestellt werden, etwas geordnet wird, was bereits verstanden/erklärt ist in Bezug auf Situationen, Personen, Beziehungen von L.

M: Das heisst; von was genau gilt es denn Abschied zu nehmen? Was musst du denn akzeptieren? Du hast gesagt, ich muss das akzeptieren. Was genau?

M fragt nochmals nach und stellt Bezug zu einer vorangegangenen Aussage von L her. Die Frage wird im *Raum der Trauergefühle* gestellt. Sie ist also angebracht denn der Bereich wurde vorangehend eingeführt. L muss durch diese Fragestellung spezifizieren, ordnen und sich kognitiv damit auseinandersetzen, welche Konsequenzen der Abschied aus dieser Beziehung für sie hat.

L: Es ist sicher sie, sie die fast alles weiss. Weil, weil... eben. Dann meine Schulfreundin, sie ist halt weiter weg. Sie weiss nicht ganz alles, möchte ich auch nicht. Eben, wir sind schon nach... aber sie ist auch mal wieder verliebt.. und, und, und... (lacht). Dann sind so meine Eltern, meine kleine Schwester, alle wissen es ein bisschen, aber natürlich nicht das ganze Ausmass. (zeichnet)... das ist da, die sind eben im Bündnerland, aber wir telefonieren, wir schreiben.... das ist die eine Schwester, das die andere... der Papa begreift (checkt) es glaube ich nicht so... Und mein Bruder eigentlich nicht. Und dann natürlich meine Kinder. ... (zeichnet) da, das ist R. und da der B. den zeichne ich grösser, weil er

ist emphatischer. R. ist eher so ein bisschen... (Geste für kämpferisch, konfrontativ) die sagt: „Mama, lass das, du bist zu schade für sie“... oder so einfach, sie ist eher so.

L zeichnet und erklärt im Rahmen des *Raums der Gemeinschaftsgefühle* und angeleitet durch die Frage von M, wer denn alles von dieser Problembeziehung wisse, nochmals in diesem Kontext die Personen auf, die ihr als soziales, unterstützendes Umfeld dienen. Sie verknüpft und ordnet bildlich innerhalb des Symbols der Gemeinschaftsgefühle - aber auch erzählerisch - Personen und Situationen nochmals neu ein. Dabei setzt sie die Relevanz der Unterstützung fest. Sie gewinnt Übersicht über ihr Helfersystem.

V5: Alle Aussagen (auch Fragen) in denen Bezüge hergestellt werden, aufgrund derer Bezüge hergestellt werden, etwas geordnet wird, was bereits verstanden/erklärt ist in Bezug auf den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L.

M: Ja, wenn du jetzt nochmals hineinspürst bei dir, auch um das abzurunden, wie fühlt sich das jetzt an in deinem Körper und in deinem Herz?

M lenkt mit dieser Frage die Aufmerksamkeit von L auf das Gesamtbild, das L von ihrem Herzensgefühl gemalt hat. Im Sinne von einer Zusammenfassung, nochmals Raum für einen Überblick zum *Raum der Herzensgefühle* und das Bewusst machen ihres inneren Erlebens in Bezug zu dem gemalten Bild. M fragt nach Empfindungen im Körper und nach dem Fühlen auf der Herzensebene, bleibt jedoch auf der kognitiven Ebene.

L: Das habe ich natürlich nicht realisiert... aber im Nachhinein sind mir Sachen in den Sinn gekommen, mir halb schl.... aber ich konnte es einordnen.. und dazumal nicht. Ich habe sie hundertmal gefragt „Wieso?“... völlig aus dem Dings heraus (gestikuliert wild)... und dann kam nur... (wieder wild gestikuliert mit Fäusten in Angriffsstellung) also völlig.. überhaupt... ich glaube sie wusste es manchmal gar nicht mehr.. ich weiss es nicht genau.. aber alle diese Situationen... oder viele davon kamen... und ich konnte sie eben einordnen. Dann war wieder, gab es wieder ein ruhiges, gutes Gefühl. Auch wenn ich es nicht möchte, aber ich konnte es so hintun. (Geste für Zuordnen)... Das nimmt mir auch ein wenig meine Angst, weil ich kann es irgendwo hintun.

L reflektiert im *Raum der Trauergefühle* nochmals die vielen Momente, in denen sie die Handlungen ihrer Partnerin noch nicht einordnen konnte. Erst zu einem späteren Zeitpunkt, als sie bereits den Entschluss gefasst hatte sich endgültig zu trennen, erfuhr sie in einem ersten Beratungsgespräch mit M, dass es sich bei dem Verhalten, dem Muster und der Symptomatik eventuell um ein Borderline-Syndrom, also um eine Persönlichkeitsstörung, eine psychische Erkrankung handeln könnte, worauf sie begann sich darüber zu informieren. Darauf aufbauend, langsam, Schritt um Schritt konnte L die Vorfälle der vergangenen Jahre einordnen. Sie spricht von Verstehen und Einordnen können im Zusammenhang mit der Reduktion von Leiden wenn sie sagt, es gab wieder ein ruhiges, gutes Gefühl.

Mit den Aussagen in den induktiven Kategorien V6 – V7 dringt L in tiefere Verstehens- und Erkenntnisprozesse ein. Sie deckt Wahrheiten auf, spricht auch bisher Unaussprechliches aus, verbindet Ereignisse aus ihrer Kindheit mit Mustern, die sie jetzt erkennen und nachvollziehen kann. Dass dieses Erkennen im Laufe des vorgegebenen GLL-Prozesses vorbereitet wurde und entstehen konnte, bestätigt L selbst wenn sie sagt, dass sie jetzt etwas merkt, was sie vorher nicht gesehen hat. Auch dieses Neue kann nachvollzogen und eingeordnet werden.

V6: Alle Aussagen in denen etwas vertieft wird, erkannt wird (erklärend oder fragend) in Bezug auf Situationen, Personen, Beziehungen von L.

M: ich erlebe so, wenn du erzählst und wenn ich das höre, erlebe ich so diese.... oder ... es ist so diese... niemand macht wie etwas falsch... sondern es ist wie..., es ist eine Erkrankung, wir reden von

einer psychischen Erkrankung und die ist da. Und es kann wie niemand etwas dafür.. aber sie macht wie etwas, was ganz besonders schön ist, kaputt.

M fasst in dieser Aussage die vielen verschiedenen Aussagen von L zusammen und lässt L an ihren eigenen Wahrnehmungen und Assoziationen teilhaben. M wagt eine mögliche Erklärung für das ganze Geschehen und weist gleichzeitig auf die Ohnmachtsgefühle hin, welche L erlebt. Die Erkenntnis, dass hier nichts getan werden kann, wird ausgesprochen.

L: Ja und irgendwie geborgen, aber das kann ich jetzt auch irgendwie nicht mehr sagen. Das war vielleicht am Anfang, aber das ist es ja auch nicht mehr, weil ich bin auch ein bisschen in der Realität angekommen. Und ich denke ich bin auch ein bisschen einer Illusion... tja.... diese Illusion vielleicht?

L sucht im **Raum der Trauergefühle** nach Antworten auf die Frage, was es zu verabschieden gilt. Sie tanzt mit M im Bereich Verstehbarkeit und verbindet Anfang und Ende der Beziehung. L erkennt, dass sie einer Illusion anhängt und dass diese Illusion keinen Bestand mehr haben kann. Die Möglichkeit, diese Illusion zu verabschieden, scheint hier eine tiefe und ganz neue Erkenntnis zu sein.

V7: Alle Aussagen, in denen etwas vertieft wird, erkannt wird (erklärend oder fragend) in Bezug auf die Gefühle, den Prozess, das Erleben und Empfinden von L.

M: Genau, da hattest du auch andere Prioritäten, als dich selber zu spüren, also bei Alleinerziehenden.. da muss es funktionieren, es muss laufen. Da ist ‚sich selber spüren‘ nicht unbedingt an erster Stelle. Aber jetzt hast du wie eine neue Form von Freiheit. Oder Erlaubnis, da wirklich anfangen zu können auf dein Gefühl zu hören.

M bestätigt eine vorangegangene Aussage von L, dass sie früher nicht auf ihr Gefühl geachtet hat, beziehungsweise nicht auf ihr Gefühl achten konnte und vertieft diese Aussage mit der Realität von alleinerziehenden Müttern vor zwanzig Jahren. Die Aussage, dass heute eine andere Zeit ist mit anderen Möglichkeiten für L kann sie dabei unterstützen, diese zwei verschiedenen Lebensphasen zu erkennen und daraus die Erlaubnis für einen anderen Umgang mit sich selbst zu festigen.

L: Und das habe ich natürlich früher viel gemacht, oder, mit meiner Grossmutter und so... ich habe mir ein bisschen eine eigene Welt geschaffen in der alles gut war. Aber es war nicht so. - - - Aber als Kind irgendwie (Geste für Verwirrung im Kopf) und das habe ich hier, denke ich, auch gemacht... oder einfach... ich wollte es einfach... ich habe es schon gesehen. Aber natürlich... ja, auch da, ... einfach den Mut haben zu sagen „NEIN ES IST NICHT SO“ oder einfach um hinzuschauen – vielleicht – aber wirklich richtig hinzuschauen. Auch die Sachen, die ich eigentlich nicht sehen möchte, die ich nicht möchte. - - - Ehm, das was in diesem Prozess für mich war, dass ich merke „HÖR AUF..“ ich sage es zu mir selber „JETZT HÖR AUF DIE SACHEN SCHÖN ZU REDEN! DU WEISST GENAU DASS ES NICHT SO IST“ - - -.... und auch dass es wirklich so ist!... Weil ich eigentlich nicht möchte, dass es so ist, weil ich aber weiss, dass es so ist... der Wahrheit - - nein, nicht der Mut, ich glaube der Wahrheit ins Auge zu schauen, das löst in mir (greift wieder an den Bauch / Solarplexus) fast Krämpfe aus, irgendwie.

L bewegt sich gegen Ende des Ablaufs im **Raum der Triumphgefühle** und folgt der Frage, was ihr gelingt, auf was sie heute stolz ist, was sie gut kann. Sie taucht in einen tiefen Erkenntnisprozess ein und zieht daraus für sich die Essenz, um was es für sie geht. Der Wahrheit ins Gesicht zu blicken und die Realität zu akzeptieren, darauf reagiert sie körperlich, dafür findet sie in diesem Bereich Ausdruck und kann ihre Erkenntnis formulieren.

Die Aussagen, welche in der induktiven Kategorie V8 gemacht wurden, beziehen sich auf die GLL-Methodik. Alle vorangegangenen Aussagen und vor allem die gestalteten fünf Symbole, die in der Endphase des GLL-Ablaufs auf dem Tisch liegen, lassen sich in Beziehung setzen und vertiefen. Die Aussagen von L deuten darauf hin, dass sie dem methodengesteuerten Prozess folgt und in die

Reflexion geht. Was sie in den Gefühlssymbolen sichtbar machen konnte, dient ihr als **Grundlage für eigene Erkenntnisse und Zusammenhänge**, unterstützt durch die Anleitung von M.

V8: Alle Aussagen, in denen Bezüge hergestellt werden, etwas geordnet UND etwas vertieft, sowie etwas erkannt wird, was bereits verstanden/erklärt ist in Bezug auf das verwendete Material, die angewandte Methode GLL, das Vorgehen und die Sequenzen mit ihren fünf Gefühlsqualitäten.

M: Und mit diesem Triumphgefühl oder mit diesen Erkenntnissen gehen wir nochmals zurück oder dahin wo wir gestartet sind, nämlich in das Herzensgefühl (legt das ausgemalte Symbol für Herzensgefühle wieder auf) zurück in diesen Raum, in dem du in der Mitte bist, deine Liebsten um dich herum hast, auch deine erfüllende Arbeit, - ehm, ehm, die Wunschbeziehung von der du sagst, so müsste sie sein, die hat auch schon einen Platz, auch wenn sie jetzt noch nicht da ist – und einen Teil, eine Phase, oder eine Beziehung zu einer Person, zu einem Menschen, die du am Verabschieden bist. - - - (nimmt die Symbolkarte auf) Ja, einfach, dass es nochmals ausgesprochen ist, wie zum Sagen, da gibt es noch (legt die Symbolkarte für Trauergefühle hin) andere Formen von Trauer. Hier haben wir ganz klar den Abschiedsprozess von dieser Beziehung. Aber es gibt... eine Trauer, zum Beispiel der Abschied von deiner Grossmutter.... - - - Ja und dann heute ... ein paar Jahre später, ein paar Erfahrungen reicher, du da, bei dem (zeigt auf die Karte des Triumphgefühls) Gefühl sagen kannst, heute habe ich den Mut, das heisst heute bin ich in der Lage, ich alleine aus mir heraus, ich habe heute ein unterstützendes Netz (Gemeinschaftsgefühle), heute kann ich auch meine Gefühle ausleben (Trauergefühle) und zeigen. Dass da im Körper (zeigt auf die Stelle, welche vorher L gezeigt hat) etwas reagiert (Anm: Krämpfe im Bauch), macht das Sinn, kannst du das auch einordnen?

M verbindet in der Abschlussphase des GLL-Ablaufs visuell alle fünf ausgemalten Symbole mit den Aussagen, beziehungsweise mit dem Prozess von L und stellt nochmals dar, was in welchem Gefühlsbereich gesagt wurde. L verfolgt dieses Tun und bestätigt mit Nicken und verbalen Äusserungen (Ja. Genau..) die Vertiefung beziehungsweise die Erkenntnis, die M ihr auslegt anhand ihrer gemalten Symbole.

L: Aber nicht jetzt weil... ich kann mit mir selber schon etwas anfangen, vor allem ich habe wirklich ein gutes Umfeld. Es ist eigentlich nicht... ja... es hat einfach im Moment, es ist... das tönt vielleicht blöd (lacht)... es hat für mich wie feinere Striche, es ist einfach nicht mehr so (Geste für Wucht) einfach wenn ich es jetzt anschau. --- Es ist nicht mehr so (Geste für Schlag)... es tut mich nicht mehr so (Geste für Hammerschlag) gerade jetzt... Und ich bin auch nicht sicher, ob das Ganze (zeigt auf das Zeichen für die Beziehung im Herzen) raus muss, oder ob so etwas zum Teil zum Dings gehört. Ich weiss es auch nicht... alles darum herum ist ja auch...

L drückt hier ganz am Ende des Ablaufs und im Überblick aller gemalten Symbole, insbesondere im Moment mit der Aufmerksamkeit auf das ausgemalte Herzensgefühle-Symbol aus, dass sich etwas verändert hat. Ganz zu Anfang war sie noch überzeugt, dass diese Beziehung aus ihrem Herzen heraus müsse, weil es sie *runterziehe*. Nach dem Ablauf stellt sie fest, dass sie nicht mehr die Wucht hat, dass sie vielleicht auch ihren Platz im Herzen haben kann, wenn es nicht mehr so gewaltig erlebt wird. Diese Erkenntnis im Bereich der Verstehbarkeit zu formulieren öffnet neue Möglichkeiten für den Umgang mit dieser am Anfang der Sitzung als grosse Belastung (Stressor) erlebte Situation.



Abbildung 7: Kohärenzdimension Handhabbarkeit

Nach Antonovsky (1997) kann eine Person, die ein hohes Mass an *Handhabbarkeit* besitzt, **über ein geeignetes Ausmass an Ressourcen verfügen um Anforderungen bewältigen zu können**. Diese Ressourcen beziehen sich auf eigene Hilfsquellen sowie auf legitimierte Hilfe von anderen. Zum Beispiel Familie, Freundschaften, Institutionen, auch höhere Mächte wie Gott oder das Universum.

Menschen mit einem starken Handhabbarkeitsempfinden fühlen sich nicht als Opfer, sondern sehen in Anforderungen auch Herausforderungen und **vertrauen darauf, dass sie auch schlimme Ereignisse bewältigen können oder zumindest ertragen können** ohne dabei zugrunde zu gehen (S. 35).

Antonovsky beschreibt darüber hinaus wie die einzelnen Dimensionen gestärkt werden können. Bei der Dimension Verstehbarkeit geschieht dies unter anderem, wenn jemand **Belastung als ausgewogen erlebt, die Person weder Über- noch Unterforderungen ausgesetzt ist** (BzgA, 2001, S. 31).

Alle Aussagen innerhalb der induktiven Kategorien H1 – H5 beziehen sich auf vorhandene wie auch fehlende **eigene und externe Ressourcen**, sowie auf Optionen für Ressourcen. Es geht um den Versuch, **Spannungen handhabbar, das heisst ertragbar, bewältigbar zu machen**. Und es geht auch um **GLL als Ressource in der Handlung**. L handelt und erlebt gleichzeitig Handhabbarkeit in Aktion.

H1: Alle Aussagen, welche reale Handlungen beinhalten, sowie Handlungsoptionen, Fragen zur Umsetzung von Handlungen, Handlungsvermeidungen, Handlungsbeschlüsse, Handlungsverhinderungen, Handlungsunterlassungen, Aufträge und Anweisungen zum Handeln in Bezug auf Situationen, Personen, Beziehungen von L.

M: Und du kannst nichts machen und sie kann im Moment auch nichts machen. Es ist also eine Erkrankung oder es ist ein Aspekt ihrer Persönlichkeit, der das nicht zulässt. Oder.. wenn sie dich jetzt, irgendwie, was weiss ich, bestohlen hätte oder irgendwie etwas gemacht hätte, aber das macht sie ja nicht, (L hört zu und weint) sondern sie hat einfach diesen Aspekt, diese psychische Erkrankung der das (M zeigt auf das gemalte Trauersymbol) so massiv beeinträchtigt, dass es nicht geht. Nur das Abschied nehmen bleibt, als Selbstschutz wahrscheinlich..

Diese Aussage von M - welche auf den vorangegangenen verschiedenen Aussagen von L gründet - versucht die Hilflosigkeit oder Ohnmacht bezüglich der Beziehungssituation nochmals aus einem anderen Blickwinkel aufzuzeigen. M bewegt sich zwar auf der *Verstehensebene*, doch die ganze Aussage bezieht sich auf Machbarkeit beziehungsweise Nicht-Machbarkeit, also Handhabbarkeit

oder Nicht-Handhabbarkeit. Zum Schluss bleibt nur noch die Konsequenz als Handlungsoption dargestellt.

L: Erst als J. - eben das Mädchen, das dann gestorben ist - erst da ist dann jemand von „Leid und Trauer“ gekommen und wir haben Abschied genommen. ... Also hat sie nochmals gebracht und da habe ich sie berührt.... und sie hatte immer die Hände so zusammen (zeigt mit ihren Händen die Haltung) und das hat mir.... glaube ich... aber da musste ich so lange so weinen, da waren wohl auch Tränen von ganz viel Anderem noch.

L erzählt auch von einer früheren Erfahrung des Abschiednehmens. Sie beschreibt, was es ihr möglich machte, tatsächlich Abschied zu nehmen und ihren Gefühlen Ausdruck zu geben. L bezieht sich dabei auf eine Situation und anscheinend enge oder bedeutsame Beziehung zu einem Mädchen und damit verbunden auf die reale Machbarkeit beziehungsweise Handhabbarkeit des Abschieds. Aus einer spontanen Erinnerung heraus erzählt sie was sie brauchte und braucht (Ressourcen), um Abschied handhabbar zu machen oder zu gestalten.

H2: Alle Aussagen, welche symbolische Handlungen beinhalten, sowie Handlungsoptionen, Fragen zur Umsetzung von Handlungen, Handlungsvermeidungen, Handlungsbeschlüsse, Handlungsverhinderungen, Handlungsunterlassungen, Aufträge und Anweisungen zum Handeln in Bezug auf Situationen, Personen, Beziehungen von L.

M: Schlüsselsatz: Bestärkungen/Spiegelungen: Sei ehrlich! Pass auf! Pass auf! Pass doch auf! Pass auf! / Gib mir auch Raum!--- Also, mach: Nicht so laut, nicht so böse!...Nicht so böse.

M wendet hier die Psychodrama-Technik des Doppelns an. Anstelle von L beziehungsweise als Ergänzung zu L spricht sie im *Raum der Wutgefühle* in der Rolle der Wut die Worte aus, welche L nie oder zu wenig ausgesprochen hat. M sendet L Signale, die sie anregen, selber in die Energie von Wutgefühlen zu kommen und diese gefangene Energie in Aktion umzuwandeln. Das Ziel *Grenzen schützen, Grenzen wieder herstellen* wird hier direkt ausgeführt.

L: Schlüsselsatz: SEI EHRlich! Sei ehrlich... Und... Und... Sei ehrlich... Und, und sei nicht so grob, einfach nicht so grob“ (Gesten für Explosionen)

L gelingt es hier in Aktion zu gehen, im *Raum der Wutgefühle* Worte zu finden und angemessen auszudrücken. Sie findet trotz anfänglicher Aussagen, sie habe praktisch kaum Zugang zu ihrer Wut habe, einen Moment, in dem es ihr gelingt, mit diesem symbolischen Tun in Handlung zu gehen. L kennt das Ziel und ist bestrebt, dieses Ziel zu erreichen um ihre Grenzen zu schützen.

H3: Alle Aussagen, welche reale Handlungen beinhalten, sowie Handlungsoptionen, Fragen zur Umsetzung von Handlungen, Handlungsbeschlüsse, Handlungsvermeidungen, Handlungsverhinderungen, Handlungsunterlassungen, Aufträge und Anweisungen zum Handeln in Bezug auf das verwendete Material, die angewandte Methode GLL, das Vorgehen, die Sequenzen mit fünf Gefühlsqualitäten.

M: (L greift zur Farbschachtel.) Dann starten wir damit, da hast du Zeit..., so... meistens braucht es nicht so viel Zeit, so 5, 7 oder auch 10 Minuten. Einen kurzen, spontanen Ausdruck für Deine Situation oder für dein Herzensgefühl jetzt. (L beginnt in die Symbolform „Herz“ zu malen, M schaut zu) -- Kannst du dir vorstellen, dass du diese Sätze, also „Schau mal genau hin“... ..dass du diese als Sätze ganz einfach da hineinschreibst oder denen Ausdruck gibst, sodass es mal irgendwo steht. Und dann gehen wir schon auch noch zur Trauer, dass auch diese ihren Raum bekommt. (L schreibt die zwei Sätze in den Pfeil und hält dann inne...)

M ist verantwortlich dafür, dass L die Methode angemessen und zielführend umsetzen und dem Ablauf folgen kann. Die obigen Aussagen im *Raum der Herzensgefühle* und im *Raum der Wutgefühle* geben die Handlungsleitlinien vor, machen Vorschläge zu ihrer Auswahl und beschreiben bereits die nächsten Schritte. L soll die Handlung zwar umsetzen, aber auch eigenen Freiraum darin haben. Die Sicherheit zu erlangen, wo sie sich innerhalb des Ablaufs befindet und wie es weitergeht, ist entscheidend.

L: Dann... Dann, hmm...dann ist da etwas, wo ich im Moment gerade nicht so recht weiss, wie ich das malen soll..., doch ich nehme jetzt wirklich diese Farbe hier --- ...ich muss das wirklich irgendwie so machen, so etwas (zeichnet eine braune Gekritzelt-Figur) (holt tief Luft) --- Die Illusion, ja, das kann ich vielleicht gross schreiben, weil ... (schreibt das Wort ILLUSION gross und unterstreicht es) ...

Die Aussagen von L zeigen, wie sehr ihr Tun und ihr Gestalten der vorliegenden Symbolformen ihre Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen. Sie sagt indirekt auch, wie wichtig es für sie ist, dass die Gestaltung *passend* ist. Ihr inneres Erleben in eine kreative Form zu bringen ist eine Möglichkeit von Handhabbarkeit, real und direkt, unmittelbar sichtbar und begreifbar.

H4: Alle Aussagen, welche symbolische Handlungen beinhalten, sowie Handlungsoptionen, Fragen zur Umsetzung von Handlungen, Handlungsbeschlüsse, Handlungsvermeidungen, Handlungsverhinderungen, Handlungsunterlassungen, Aufträge und Anweisungen zum Handeln in Bezug auf das verwendete Material, die angewandte Methode GLL, das Vorgehen, die Sequenzen mit fünf Gefühlsqualitäten.

M: Und wenn jetzt diese Wut, im geschützten Rahmen so wie wir es jetzt hier haben, dürfte... also wenn wir sie fragen würden... „Wenn Du könntest – Wut – was würdest du sagen wollen?“ Also nicht das Gefühl, das ist schwierig... Das können wir nicht auf Kommando herholen. Aber die Wut ansprechen und sagen: „Findest du etwas oder gibt es etwas oder hättest du gerne etwas, was du denkst, wir sollten es mal sagen?“ - ohne dass wir das dann sagen müssen, weißt du. Welche Worte oder welche Aspekte? „Was ist dein Anliegen, Wut, jetzt im Bezug auf diese Beziehung?“

Als Verantwortliche für den Ablauf der Methode muss M auch hier den Raum öffnen, sodass eine symbolische Handlung möglich wird. Da Raum, Symbolik und Zeit für die Qualität vom Wutgefühlen im Ablauf fest vorgegeben sind, kann M bei Bedarf diesen Raum als Spielbühne einrichten und L dazu einladen, diese Bühne zu betreten und mit symbolischen Handlungen und mit Inhalten zu füllen. Dass die Wut als ansprechbare Figur mit einer Stimme installiert wird, hilft L ihre Blockade, die sie zuvor in Bezug auf Wutgefühle beschrieben hat, zu überwinden.

L: keine Aussagen dazu

Dass L in dieser Kategorie keine Aussagen macht kann insofern als Vertrauensakt interpretiert werden, als dass L sich ganz auf die Leitung von M durch den Ablauf mit der Methode verlassen kann.

H5: Alle Aussagen, welche reale Handlungen beinhalten, sowie Handlungsoptionen, Fragen zur Umsetzung von Handlungen, Handlungsbeschlüsse, Handlungsvermeidungen, Handlungsverhinderungen, Handlungsunterlassungen, Aufträge und Anweisungen zum Handeln in Bezug auf den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L.

M: Vielleicht findest du einen Ausdruck.... deine Wutgefühle, bzw. was müsste mal gesagt werden, wenn du nicht befürchten müsstest... irgendeine Gegenreaktion... ...was würdest du dann sagen... klar machen, deine Grenzen schützen. Das ist ja das, was nicht so gelingt, oder... --- Ja, gut. Also jetzt tun wir erst mal tief durchatmen, da ist viel Energie drin. (beide atmen tief aus und lachen entspannt), das sieht man auch.

M führt L im Ablauf und in ihrem Prozess in die Qualität beziehungsweise in den *Raum der Wutgefühle*. M nimmt Bezug auf die Aussagen von L, dass ihre Grenzen verletzt sind. Sie versucht ihr eine Möglichkeit anzubieten einen Ausdruck für ihre Verletzung zu finden, was dann auf dieser Ebene allerdings nicht gelingt. Es sind also Handhabbarkeitsverhinderungen oder -vermeidungen da. Das veranlasst M dazu auf die symbolische Ebene zu gehen, wo Handhabbarkeit eher Ressourcen findet, hier das Spiel (siehe Kategorie H4). Mit der zweiten Aussage von M wird L dazu angeleitet, tief zu atmen. Die Handlungsanweisung, was an dieser Stelle mit dem inneren Erleben von L zu tun ist, gehört zu den externen Ressourcen für Handhabbarkeit.

L: Ja, oder eben auch schwierig... ich habe keine Chance.... ich kann nichts machen... das ist ganz, das ist ganz blöd, so diese Hilflosigkeit, es ist, es ist.... eben... nein, es geht nicht! --- Und was mir gelingt... ich kann Gefühle zulassen, einfach auch wenn es weh macht und tue es nicht verdrängen oder gehe in den Ausgang oder versuche mich irgendwie... klar lenke ich mich auch ein bisschen ab, mit Laufen, mit Sport, mit Raus gehen, mit nur grün anschauen. Das habe ich dort in der Klinik gelernt, in Achtsamkeitsübungen. Das habe ich jetzt gemerkt, als ich Schmerzen hatte und nicht gehen konnte, das war sehr schwierig.

L weist in ihrer ersten Aussage darauf hin, dass sie momentan keine Handhabbarkeit mehr habe. Die Gründe dafür hat sie in ihrem Prozess mehrfach aus unterschiedlichen Perspektiven für sich erforscht und erklärt. In der zweiten Aussage antwortet sie auf die Frage im *Raum der Triumphgefühle*, was ihr gut gelingt und worauf sie stolz ist. Sie zählt verschiedene eigene Ressourcen auf, erzählt auch woher sie diese Ressourcen hat und wie wichtig diese für sie sind, damit sie Herausforderungen bewältigen kann.

Kohärenzdimension Sinnhaftigkeit *Deduktive Hauptkategorie*

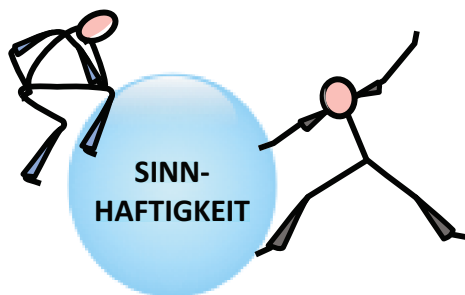


Abbildung 8: Kohärenzdimension Sinnhaftigkeit

Nach Antonovsky (1997) kann eine Person, welche über ein hohes Mass an Sinnhaftigkeit verfügt, **an der Gestaltung von Handlungsergebnissen teilhaben**. Sie erlebt eine Welt, die **ihre Handlungen als bedeutsam wahrnimmt oder einschätzt**. Dies gilt für persönliche Beziehungen als auch für die Arbeit und für alles andere, was innerhalb der persönlichen Grenzen liegt (S. 93 - 94).

Antonovsky beschreibt wie die einzelnen Dimensionen gestärkt werden können. Bei der Dimension Sinnhaftigkeit geschieht dies unter anderem wenn jemand **von der Bedeutung der eigenen Person und dem eigenen Handeln überzeugt ist**. Somit stärken Erfahrungen, die eine **wirksame Einflussnahme der Person** erlauben, die Dimension der Sinnhaftigkeit (BzgA, 2001, S. 31).

Für Antonovsky (1997) ist die Dimension der Sinnhaftigkeit diejenige mit dem grössten Einfluss innerhalb des Kohärenzempfindens. Sie ist die motivationale Dimension. Ohne eine Motivation hören Menschen auf, auf Reize zu reagieren. Die Welt würde bald unverständlich und die Suche nach Ressourcen würde aufhören. Ohne die Dimension der Sinnhaftigkeit wäre auch ein hohes Ausmass

an Verstehbarkeit und Handhabbarkeit wahrscheinlich nur von kurzer Dauer. Nur die Person, die sich motiviert, engagiert und sich kümmert hat die Möglichkeit, Verständnis und Ressourcen zu gewinnen (S. 38).

In den Aussagen der induktiven Kategorien S1 – S6 geht es um sinnstiftende Tätigkeiten, Beziehungen, Erfahrungen, Lebenswelten. Es geht immer um Bedeutungsvolles und um den Versuch eigene Grundbedürfnisse erfüllen zu können.

S1: Sinnhaftigkeit haben: Alle Aussagen welche sich darauf beziehen, etwas zu haben, wofür es sich lohnt zu leben, etwas durch das man sein Leben bejahen kann, etwas das als besonders wertvoll, sinnstiftend und erfüllend und/oder als Ressource wahrgenommen wird, in Bezug auf Lebenswelten von L. (Arbeit, Freizeit, Hobbys, Zuhause, Umgebung)

S5: Sinnhaftigkeit haben: Alle Aussagen welche sich darauf beziehen, etwas zu haben, wofür es sich lohnt zu leben, etwas durch das man sein Leben bejahen kann, etwas das als besonders wertvoll, sinnstiftend und erfüllend und/oder als Ressource wahrgenommen wird in Bezug auf Personen, Beziehungen, soziales Umfeld, Tiere von L.

S1: L: Und ehm, was mir auch gut tut, das ist meine Arbeit, das ist der Arbeitsplatz. ..., Ich tue da so einen Kringel machen, einen Kringel von innen nach aussen, ich arbeite da 90% und das füllt mich und erfüllt mich auch.

S5: L: Dann, was mir viel bedeutet, das sind meine Kinder. Ich tue die einfach da.... Das ist meine Tochter, R., das ist mein Sohn, der B., dann habe ich noch zwei Enkel, das ist Y. und der P., der morgen zwei Jahre alt wird. (Alle rosa Herzen im Bild) Dann habe ich nochmals etwas, was mir viel bedeutet, das ist die P., das ist unsere Katze oder meine Katze. Sie ist 15 Jahre und hat ... ja.... hat mich schon viel begleitet.

L beschreibt im *Raum der Herzensgefühle* am Anfang des Ablaufs, was ihr am Herzen liegt, wofür ihr Herz schlägt und wo sie ihr Herzblut hineingibt. Sie macht die Aussage währenddessen sie das Herzsymbold gestaltet und für die einzelnen Aspekte jeweils etwas in das Herz hineinmalt.

S2: Sinnhaftigkeit schaffen: Alle Aussagen welche sich auf Wünsche und Ziele beziehen, etwas zu haben, wofür es sich lohnt zu leben, etwas durch das man sein Leben bejahen kann, etwas das als besonders wertvoll, sinnstiftend und erfüllend und/oder als Ressource wahrgenommen wird, in Bezug auf Lebenswelten von L. (Arbeit, Freizeit, Hobbys, Zuhause, Umgebung)

S6: Sinnhaftigkeit schaffen: Alle Aussagen welche sich auf Wünsche und Ziele beziehen, etwas zu haben, wofür es sich lohnt zu leben, etwas durch das man sein Leben bejahen kann, etwas das als besonders wertvoll, sinnstiftend und erfüllend und/oder als Ressource wahrgenommen wird in Bezug auf Personen, Beziehungen, soziales Umfeld, Tiere von L.

S2: L: Und dann habe ich ja noch so eine... Ausbildung gemacht...und aus der möchte ich gerne einmal etwas machen, aber ich bin noch nicht so weit und ich denke, diese Erfahrung, diese eigene Erfahrung.... ...also es ist nicht stur, aber ich würde schon gerne... und dann da vielleicht ein bisschen weniger arbeiten... und dann da vielleicht noch hier so etwas Neues.....

S6: L: und, ehm, was ich mir natürlich wünsche, das ist da so ein Gegenüber... auf Augenhöhe, das ist noch ein bisschen offen... (hellblauer Kreis) --- Ich vertraue darauf, ich weiss.. ich vertraue darauf wirklich. Es tut mir einfach gut. (lächelt) das ist wie... ja.

L kann im *Raum der Herzensgefühle* auch alles in das Herzsymbold hineingeben, was ihren Wünschen entspricht. Gerade Wünsche und Ziele weisen darauf hin, dass es sich um Sinnhaftigkeit handelt, dass es sich für die Person an dieser Stelle lohnt, sich zu engagieren und Energie zu investieren. Dass die

Wünsche im Bereich der Herzensgefühle zum Ausdruck kommen zeigt um so mehr, wie viel *Herzblut* und wie viel Motivation damit verbunden sind.

S6: *M: Das was ihr hattet und das was hätte daraus werden sollen --- Es hätte etwas ganz Spezielles werden können...*

M weist mit diesen Aussagen darauf hin, dass sich Beziehungen dahin entwickeln können, dass sie den eigenen Vorstellungen, Werten, Wünschen, Idealbildern entsprechen beziehungsweise nahekommen. Sie wertschätzt damit die vielen Versuche von L an der Beziehung festzuhalten. Sie gibt damit der Bedeutsamkeit angemessenen Raum, auch wenn die Erwartungen, Hoffnungen und Wünsche nicht erfüllt werden konnten und es zum Abbruch der Beziehung gekommen ist.

S3: Sinnhaftigkeit haben: Alle Aussagen welche sich darauf beziehen, etwas zu haben, wofür es sich lohnt zu leben, etwas durch das man sein Leben bejahen kann, etwas das als besonders wertvoll, sinnstiftend und erfüllend und/oder als Ressource wahrgenommen wird, in Bezug auf den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L.

M: Das Herz bildet deine Basis. Das ist dein Zuhause, der Ort an dem du sicher bist, den du frei gestaltest, immer wieder neu.

M formuliert hier mit diesen Worten die Grundbedürfnisse nach Sicherheit, Freiheit, Zuhause und Autonomie. M verbindet diese Grundbedürfnisse mit dem *Raum der Herzensgefühle*, gemäss der Methode. Damit wird eine vorhandene Ressource - das eigene Herz - aktiviert, welche als Basis für den folgenden Ablauf dient und immer wieder nutzbar wird.

L: Einfach das Glücklich sein, die schönen Worte, das Schreiben mit Herzchen, das war mega schön..... (seufzt tief). Und dann das Gegenüber, die Stimme, zusammen kochen ... Ja, (denkt nach) der Humor, der spezielle, der auch gepasst hat. --- ja! Ich hatte, wenn wir uns in die Augen geschaut haben, ich habe anders geschaut, das war gegenseitig, einfach irgendetwas Vertrautes, das von Anfang an da war.... Das Vertrauen, das VERTRAUTE! Das Vertraute, sich gegenseitig anfassen, das Vertraute.

L befindet sich im *Raum der Trauergefühle*. Sie antwortet auf die Frage, was das Gute und Schöne war, was sie verlieren wird, wenn sie Abschied nimmt. Sie füllt das Trauersymbol mit den Aspekten aus, welche sie vermissen wird. Ihre Aussage zeigt ihren Prozess, wie sie von ihrem Erleben des Alltäglichen immer tiefer eintaucht in ihr Inneres. Dass diese Aussage oder Erkenntnis im Bereich des Verlustes gemacht wird, weist darauf hin, dass es hier für sie um die Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit in ihrem Leben geht. Gerade deshalb fällt es ihr so schwer, Abschied zu nehmen, weil es für sie so bedeutsam ist.

S4: Sinnhaftigkeit schaffen: Alle Aussagen welche sich auf Wünsche und Ziele beziehen, etwas zu haben, wofür es sich lohnt zu leben, etwas durch das man sein Leben bejahen kann, etwas das als besonders wertvoll, sinnstiftend und erfüllend und/oder als Ressource wahrgenommen wird, in Bezug auf den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L.

M: Gell, im Herz, im Herz darf man auch einen Wunsch haben... das hier ist ja ein Wunsch, das ist noch nicht real, aber es ist in deinem Herzen als Wunsch und hat auch schon eine Form und einen Platz als Wunsch....

M weist mit dieser Aussage darauf hin, dass Wünsche beziehungsweise Herzenswünsche eine Berechtigung haben, dass Wünsche einen Platz im Herzen verdienen und damit in den Bereich von lohnenswertem Engagement kommen können.

L: keine Aussagen

4.2.2 Quantitative Auswertung der Analyse

Im Laufe des Analyseprozesses zeigt sich, dass die Aussagen, welche inhaltlich den Hauptkategorien zugeordnet werden konnten, eine Mengenbetrachtung ermöglichen. Dies weckte das Interesse der Autorin und sie stellte sich die Frage: wie oft oder wie lange befanden sich die Beteiligten auf der Ebene von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit oder Sinnhaftigkeit? Wieviel Aussagen-Anteile haben M und L im analysierten Ablauf? Sie entschied zusätzlich zur qualitativen Analyse auch eine Mengenbetrachtung durchzuführen und darzustellen¹⁶. Um die einzelnen Bestandteile der Menge zu ermitteln hat sie die Anzahl der Wörter innerhalb der Hauptkategorien gezählt. Damit konnte der Faktor Zeit als Grössenordnung abgebildet werden: wie lange, beziehungsweise wie oft sich M oder L innerhalb der drei Kohärenzdimensionen aufhielten. Abbildung 9 zeigt als Diagramm den individuellen Anteil an Interaktionen von M und L im analysierten GLL Ablauf, innerhalb der drei Kohärenzdimensionen *Verstehbarkeit*, *Handhabbarkeit* und *Sinnhaftigkeit*.

Menge Verstehbarkeit: M: 25% L: 29% = 54%

Menge Handhabbarkeit: M: 19% L: 17% = 36%

Menge Sinnhaftigkeit: M: 2% L: 8% = 10%

Interaktion GLL-Ablauf in den Kohärenzdimensionen

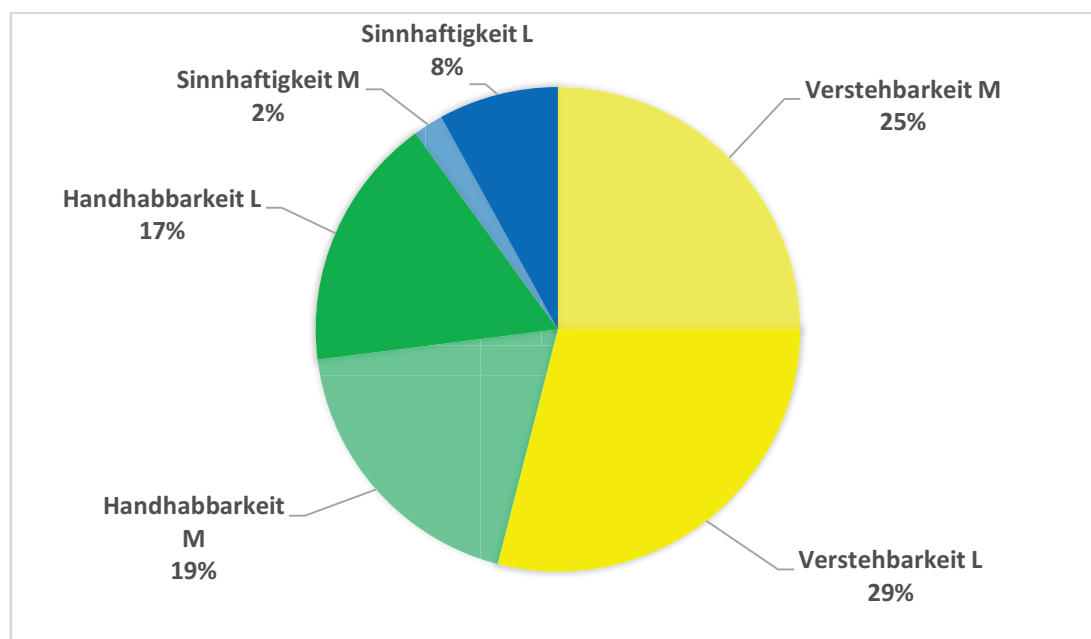


Abbildung 9: Interaktion GLL-Ablauf in den Kohärenzdimensionen (eigene Darstellung)

Auf einen Blick kann auch hier - ähnlich wie bei der Abbildung 5 in Kapitel 4.2 - erkannt werden, dass die Kohärenzdimensionen *Verstehbarkeit*, gefolgt von *Handhabbarkeit* den grössten Anteil ausmachen. Die Dimension *Sinnhaftigkeit* hingegen ist mit einem bedeutend kleineren Anteil vertreten. Diese Auswertung zeigt zusätzlich die Anteile der Interaktion von M und L. Es fällt auf, dass die Anteile von M sowohl bei *Verstehbarkeit* wie auch bei *Handhabbarkeit* fast gleich gross wie derjenige von L sind. Um so Auffälliger ist deshalb der kleine Anteil von M bei der Kohärenzdimension *Sinnhaftigkeit*. Dieses Ergebnis soll in der Diskussion in Kapitel 5.2 genauer und kritisch betrachtet werden.

¹⁶ Die Zählung zur quantitativen Analyse ist im Anhang Kapitel 7.6 beigefügt

5 Schlussfolgerungen

Mit der gewählten Vorgehensweise der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring konnten verschiedene Ergebnisse erzielt werden. Diese Ergebnisse waren zum Teil unerwartet und überraschend. Die drei wichtigsten Erkenntnisse sind im Folgenden beschrieben. Im Kapitel 5.2 werden darüber hinaus diese Ergebnisse und Erkenntnisse kritisch reflektiert.

- *Es konnten ALLE Aussagen aus dem Datenmaterial den drei Hauptkategorien beziehungsweise den drei Dimensionen des Kohärenzempfindens zugeordnet werden.*
- *Es konnten (Inter-)Aktionsanteile der beteiligten Personen im GLL-Ablauf erkannt werden. Die Aussagen waren in der Interaktion entstanden und wurden als Interaktion ausgewertet.*
- *Es haben sich quantitative Mengen ergeben. Die qualitative Analyse konnte durch einen quantitativen Aspekt ergänzt werden, welcher die Analyse um zusätzliche Erkenntnisse bereichert. Diese Ergebnisse geben eine differenziertere Basis für das Verständnis der Wirkungsweise von GLL.*

5.1 Beantwortung der Leitfrage

***Die Methode Gefühle.Leben.Lernen.®
lässt sich auf theoretische Grundlagen der Salutogenese abstützen.***

Der Vergleich zwischen GLL und dem Salutogenese-Modell ist mittels des gewählten Vorgehens gelungen. Das Konzept des Kohärenzempfindens aus dem Salutogenese-Modell mit seinen drei Dimensionen *Verstehbarkeit - Handhabbarkeit - Sinnhaftigkeit* konnte den drei Sequenzen von GLL *Erklären - Handeln - Erkennen* in einer Matrix gegenübergestellt werden. Da das Analysematerial aus einem Fallbeispiel bestand, hat sich die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring als Auswertungsmethode für diese Analyse bewährt.

Die Operationalisierung der drei Kohärenzdimensionen *Verstehbarkeit - Handhabbarkeit - Sinnhaftigkeit* ist sowohl aus dem vorhandenen Analyse-Datenmaterial als auch aus der Literatur heraus erfolgt. Die Anwendungen der Dimensionen beziehen sich also direkt auf den vorliegenden, beispielhaften GLL-Ablauf und auf die Aussagen der darin begleiteten Person L, wie zum Beispiel

- für die Kohärenzdimension *Verstehbarkeit*: Wenn L etwas erkennen und akzeptieren kann, etwas nachvollziehen kann, etwas erklären kann und erklärt bekommt
- für die Kohärenzdimension *Handhabbarkeit*: Wenn L sich begleiten und unterstützen lässt oder liess, Eigenständigkeit erlebt, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten hat
- für die Kohärenzdimension *Sinnhaftigkeit*: Wenn L sich etwas schaffen konnte oder kann beziehungsweise etwas haben kann oder haben konnte, wofür es sich lohnt zu leben, sich selbst und das eigene Leben bejahen kann (siehe Kapitel 4.1.3).

Alle operationalisierten Kohärenzdimensionen konnten im Datenmaterial, beziehungsweise in den induktiven Kategorien erkannt werden. Der Versuch der Personen im GLL-Ablauf *Verstehbarkeit - Handhabbarkeit - Sinnhaftigkeit* herzustellen, ist gelungen. Es gab keine Elemente innerhalb des GLL-Ablaufs, welche sich nicht den Kohärenzdimensionen zuordnen liessen. Das bedeutet, dass der typische GLL-Ablauf mit seinen drei Sequenzen *Erklären - Handeln - Erkennen* in den Kohärenz-

dimensionen *Verstehbarkeit - Handhabbarkeit - Sinnhaftigkeit* ganz eingebettet werden kann. Oder anders gesagt, dass GLL die Dimensionen des Kohärenzempfindens widerspiegelt.

Tabelle 5 zeigt die Analyseergebnisse im Überblick. Es sind darin in reduzierter Form Aussagen eingefügt, aus denen ersichtlich wird, wie die Kohärenzdimensionen mit den GLL-Sequenzen korrelieren, das heisst; wie sich das Analyseergebnis konkret gezeigt hat. Die Aussagen sind den beiden Personen M und L zugeordnet. Die Ergebnisse, welche in Tabelle 5 zusammengefasst sind, bestätigen die positive Beantwortung der Leitfrage.

Im Anhang Kapitel 7.7 ist Tabelle 5 nochmals übernommen und ergänzt mit dem Kategoriensystem (Tabelle 9) sowie mit Inhalten zur Analyse (Tabelle 10).

Das Analyseergebnis im Überblick

<div> <div>Kohärenz Dimensionen deduktive Kategorien</div> <div> Verstehbarkeit <i>Erklären können, erklärt bekommen - Erkennen und akzeptieren können (siehe Kapitel 4.1.3)</i> </div> <div> Handhabbarkeit <i>Sich begleiten lassen – Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen (siehe Kapitel 4.1.3)</i> </div> <div> Sinnhaftigkeit <i>Sich etwas schaffen, etwas haben, wofür es sich lohnt zu leben – sich selbst und sein Leben bejahen (siehe Kapitel 4.1.3)</i> </div> </div>	<div> <div>GLL-Sequenzen induktive Kategorien</div> </div>		
Erklären <i>Einführen in das Vorgehen und Material von GLL (siehe Kapitel 2.3.1)</i>	M: GLL-Symbole, - Gefühlsqualitäten erklären Orientierung im GLL-Ablauf geben Gestaltetes und bereits Verstandenes einbinden	M: Anleitung für Gestaltung/Ausdruck geben Durch den GLL-Ablauf führen Umsetzung GLL-Ablauf unterstützen	M: Bedeutungsvolles erklären
Handeln <i>Benennen und zeigen von Gefühlen, Ereignissen, Situationen (siehe Kapitel 2.3.2)</i>	M: Orientierung geben Gefühle benennen, zeigen, einordnen L: Erklärungen finden, sich orientieren Bezüge, Nachvollziehbarkeit schaffen	M: (Nicht-)Machbarkeit ansprechen Umsetzung, Ausdruck begleiten Ressourcen aufzeigen L: Ausdruck aktiv gestalten (Versuche) mit etwas zurechtkommen Gelungenes erkennen	M: Erlaubnis geben L: Sinngebende Lebenswelten aufzeigen Bedeutungsvolles benennen Wünsche für die Zukunft formulieren
Erkennen <i>Erkennen von Zusammenhängen (siehe Kapitel 2.3.3)</i>	M: Räume für Verbindung, Reflexion schaffen L: Muster, Zusammenhänge erkennen	nicht vorhanden	nicht vorhanden

Tabelle 5: Das Analyseergebnis im Überblick (eigene Darstellung)

5.2 Kritische Betrachtung und Diskussion der Ergebnisse

Der Prozess der Analyse mit Kategorienbildung, Auswertung, Interpretation der Aussagen und die Ergebnisse der Analyse bekräftigen beziehungsweise bestätigen die Annahme der Autorin, dass die Methode GLL mit dem Kohärenzempfinden korreliert. Man kann aufgrund der Ergebnisse sagen, dass der GLL-Ablauf Menschen in der Umsetzung der Kohärenzdimensionen hilft. Doch ergeben sich auch Fragen aus den Ergebnissen, welche nachfolgend diskutiert werden.

5.2.1 Sind die Ergebnisse aussagekräftig und repräsentativ?

Als beispielhafter GLL-Ablauf diene die Begleitung einer erwachsenen Frau ohne Einschränkungen. Das Datenmaterial, mit dem die Autorin gearbeitet hat, ist einer Prozess- und Trauerbegleitung entnommen, das heisst innerhalb jener Thematik für die GLL entwickelt wurde.

Es stellt sich die Frage, ob die Ergebnisse, welche aus diesem Beispiel erzielt wurden, auch für andere Anwendungen von GLL gültig sein können. Um das vorliegende Analyse-Ergebnis als allgemeingültig zu verifizieren, bräuchte es eine Ausdehnung der Analyse auf andere Anwendergruppen (siehe Kapitel 2.3.4) und mehr Fallzahlen. Aussagekräftig sind die Ergebnisse hinsichtlich des Zusammenhangs zwischen den Dimensionen des Kohärenzempfindens und GLL.

5.2.2 Decken sich die Ergebnisse mit der übrigen Forschung?

Es lässt sich nicht sagen, ob die Ergebnisse dieser Analyse sich mit anderen Forschungsergebnissen decken, da zu GLL noch keine weiteren Forschungsergebnisse vorliegen (siehe Kapitel 5.2.4).

5.2.3 Kritische Betrachtung

Zwei Aspekte aus den Analyseergebnissen waren überraschend und werden nachfolgend kritisch betrachtet:

Erste kritische Betrachtung: Der auffallend kleine Anteil der Kohärenzdimension Sinnhaftigkeit

Betrachtungswürdig ist das Ergebnis in Bezug auf den auffallend kleinen Anteil der Kohärenzdimension *Sinnhaftigkeit*. Zumal nach Antonovskys (1997) Verständnis gerade diese Dimension die Grundlage für die beiden anderen Dimensionen *Verstehbarkeit* und *Handhabbarkeit* darstellt (S. 38). Im GLL-Ablauf nimmt dieser Bereich jedoch mit Abstand den geringsten Anteil ein.

Auffällig ist, dass die wenigen Aussagen in der Hauptkategorie *Sinnhaftigkeit* (verglichen mit den Aussagen in den anderen beiden Kohärenzdimensionen) alle im Bereich der *Herzens-* und nur einige im Bereich der *Trauergefühle* gemacht wurden. Und es wurden keine Aussagen gemacht, welche die Methode oder das Vorgehen betreffen. Auffallend ist auch, dass vor allem L auf dieser Ebene Aussagen macht. In mehreren Kategorien (S1, S2 und S5) macht M gar keine Aussagen. Allein L kann ihre Lebenswelten und ihre Beziehungen für sich mit Sinnhaftigkeit belegen. Die Aussagen von M in dieser Kohärenzdimension stellen eher Impulse oder Erlaubnis für ihre Grundbedürfnisse, Wünsche und Träume dar; also Dinge für die es sich lohnen kann, sich zu engagieren.

Zum Thema *Sinnhaftigkeit* hat Antonovsky (1997) vier Lebensbereiche beschrieben, welche für den Menschen bedeutsam sind: die eigenen Gefühle, seine unmittelbaren interpersonellen Beziehungen, seine wichtigste eigene Tätigkeit und existentielle Fragen wie Tod, unvermeidbares Scheitern, persönliche Fehler, Konflikte und Isolation. Das Selbst des Menschen sei zu sehr mit diesen Bereichen verbunden, als dass sie ausser Acht gelassen werden könnten. Wer dies tue, habe per se ein niedriges Ausmass an Sinnhaftigkeit. Er führt jedoch weiter aus, dass auch wer diese vier Bereiche im

eigenen Leben als wichtig anerkennt, sie für sich selbst in seiner Wahrnehmung mit Sinnhaftigkeit verbinden können muss. Das heisst, dass die Person für sich einen Sinn darin erkennen muss, Gefühle und Beziehungen zu leben, dass sie davon überzeugt sein muss, dass ihre Tätigkeit bedeutungsvoll für irgend jemand und einen selbst ist. Sie muss die oben genannten existentiellen Themen in ihre Grenzen von Bedeutung - also relevant für das eigene Leben - einbinden können (S. 39 -40).

Dass *Sinnhaftigkeit* in der Analyse kaum einen Platz einnimmt, kann dahingehend interpretiert werden, dass der GLL-Ablauf ein aktiver Prozess ist. Die Möglichkeit für sich selbst Sinnhaftigkeit bilden zu können, erfolgt gegebenenfalls erst zu einem späteren Zeitpunkt. Gerade weil der GLL-Ablauf oft im Zusammenhang mit belastenden (Abschieds-) Situationen durchgegangen wird. Die Menschen sind meist im GLL-Ablauf in einer für Sie noch ungeklärten, unsicheren Erfahrung, welche Sie als grosse Herausforderung oder teilweise als Überforderung erleben. Meist handelt es sich dabei um existentielle Themen wie zum Beispiel Verlust.

Zweite Kritische Betrachtung: Der hohe Anteil Interaktion der begleitenden Person

Die Autorin stellt fest, dass der Anteil der begleitenden Person bei den Kohärenzdimensionen *Verstehbarkeit* und *Handhabbarkeit* einen nahezu gleich grossen Anteil einnimmt, wie der Anteil der begleiteten Person. Woher kommt das? Das Ergebnis zeigt, wie stringent der GLL-Ablauf von der Methode und den Hilfsmitteln gesteuert wird. Gleichzeitig wird sichtbar, dass das methodische Vorgehen innerhalb der Hauptkategorien *Verstehbarkeit* - *Handhabbarkeit* - *Sinnhaftigkeit* eingeordnet werden kann. Es wurde der Autorin während des Analyseprozesses bewusst, wie M und L sich innerhalb der Struktur des GLL-Ablaufs gegenseitig und gleichwertig - in ihren Rollen und in der Interaktion - durch die Dimensionen des Kohärenzempfindens haben leiten lassen.

Es bleibt zu reflektieren, ob dies so sein muss? Ob der Anteil von M vielleicht zu viel Raum einnimmt? Kann der Ablauf mit weniger Steuerung auch gelingen? Wie viel Einfluss hat die GLL-Leitung auf das Prozessgeschehen? Könnte es genügen, einfach den Raum und die Mittel zur Verfügung zu stellen und dann weniger direktiv anleiten oder begleiten? Oder ist es gerade diese klare Struktur und Anleitung sowie Begleitung durch den GLL-Ablauf, welcher den Personen in emotionaler und kognitiver Unklarheit eine Erfahrung von Sicherheit gibt?

Eine Reflexionshilfe zu diesem Aspekt gibt vielleicht die Betrachtung von Antonovsky (1997). Er beschreibt die **Möglichkeit intentionaler Modifikation** in Bezug auf *helfende Berufe*. Zuerst ist da die Tatsache, dass das Kohärenzempfinden seiner Meinung nach nicht geplant und absichtlich verändert werden kann. Es sei utopisch zu erwarten, dass die Begegnung zwischen begleitenden Personen und ihren Zielgruppen, deren Kohärenzempfinden massgeblich verändern könnten. Dennoch gibt es Möglichkeiten, Menschen in einer Lebensphase so zu begleiten oder ihnen so zu begegnen, dass es ihnen etwas leichter fällt, die Erfahrungen, welche sie durchgehen, zu bewältigen. Es ist also möglich, den Wert des Kohärenzempfindens - wenn auch nur vorübergehend und vielleicht in bescheidenem Masse - zu steigern. Zum Beispiel indem die begleiteten Individuen sich darin als konsistent erleben können, dass die Belastungen ausgeglichen sind und sie deren Bedeutung verstehen können. Wenn die Begleitung es der Person ermöglicht, ihre Erfahrung neu zu interpretieren, zum Beispiel indem sie das Rüstzeug in die Hand bekommen, innerhalb ihres Lebensbereiches etwas zu erfahren, was das Kohärenzempfinden stärkt (S. 118 - 119).

Wenn die Methodik von GLL das hohe interaktive Engagement der begleitenden Person vorsieht, um Menschen in belasteten Lebens-Situationen diese Angebote zu machen, dann könnte dies eine Erklärung für diesen Ansatz sein. Dennoch sollte diesem Aspekt der hohen Interaktions-Beteiligung der begleitenden Person zu einem späteren Zeitpunkt in einem geeigneten Reflexionskreis nochmals Aufmerksamkeit geschenkt werden.

5.2.4 Welche Bedeutung haben die Ergebnisse für weitere Forschungen?

Die Analyseergebnisse eröffnen weiterführende Fragen, welche für die zukünftige Praxis von GLL wichtig sind. Insbesondere zwei relevante Fragen sollen nachfolgend näher betrachtet werden.

Die erste Frage bezieht sich auf einen stärkenden Einfluss auf das Kohärenzempfinden.

Hat die Methode GLL einen stärkenden Einfluss auf das Kohärenzempfinden der begleiteten Personen? Wenn GLL eine hohe Korrelation mit dem Kohärenzempfinden aufweist, so wie es die Ergebnisse der Analyse aufzeigen, liegt diese weiterführende und bedeutungsvolle Frage auf der Hand.

Grabert (2007) kommt mit ihrer Untersuchung zum Schluss, dass ein starkes Kohärenzempfinden Einfluss auf die Gesundheit des Menschen hat, insbesondere auf seine psychische Gesundheit. Sie schreibt, dass auch Antonovsky annimmt, dass das Kohärenzempfinden einen Einfluss auf die Gesundheit des Menschen hat. Nach seiner Meinung wirkt das Kohärenzempfinden wie ein Filter bei der Informationsverarbeitung. Demzufolge nehmen Menschen mit einem starken Kohärenzempfinden weniger Reize als Stressoren wahr, als jene mit einem niedrigen Kohärenzempfinden. Er weist dem Kohärenzempfinden eine Rolle bei der Bewältigung von Spannungen zu und er nimmt an, dass ein starkes Kohärenzempfinden dabei hilft, Ressourcen zur Spannungsbewältigung zu nutzen (S. 32). Weiter beschreibt Grabert, dass vielfach nachgewiesen werden konnte, dass das Kohärenzempfinden stark mit psychischer Gesundheit korreliert. Sie führt verschiedene Studien auf, in denen nachgewiesen wurde, welche Bedeutung das Kohärenzempfinden für das Auftreten psychischer Störungen hat (S. 34). Zusammenfassend sagt sie, dass das Kohärenzempfinden eine grosse Nähe zu psychischer Gesundheit und zu Konzepten wie zum Beispiel Selbstwertgefühl, Optimismus aufweist. Weiter schreibt sie, dass ihre eigene sowie verschiedene quantitative Untersuchungen darauf hinweisen, dass das Kohärenzempfinden beim Erhalt und bei der Wiederherstellung psychischer Gesundheit eine wichtige Rolle spielt (S. 85).

Wenn der oben genannten Frage nach Stärkung des Kohärenzempfindens durch die Methode GLL nachgegangen werden soll, müssten Messungen des Kohärenzempfindens vor und nach der Anwendung von GLL vorgenommen werden (zum Beispiel mit der SOC-Skala¹⁷). Wenn Datenmaterial zum Einsatz von GLL mit Menschen mit kognitiven und/oder kommunikativen Erschwernissen vorliegt, beziehungsweise deren Kohärenzempfinden vor und nach dem GLL-Einsatz gemessen wird, kann die Frage beziehungsweise Antwort auf die Zielgruppe Menschen mit Beeinträchtigung oder mit anderen Hindernissen ausgedehnt werden. Dieser und weiterer Fragen nach Stärkung des Kohärenzempfindens wird die Autorin weiter nachgehen. Sie möchte dabei ihren Fokus auf die folgende Aussage von Lindström und Eriksson (2010, S. 53) legen und für sich selbst in der Praxis prüfen, ob GLL diesen Vorgaben sowie dem Ansatz von **intentionaler Modifikation** (siehe Kapitel 5.2.3) folgt:

“For the formation of a strong SOC at least four areas have to be assessed (one’s social support, inner feelings, existential coordinations and meaningful daily activity). This reflection can be made into a historical narrative, how have I developed these areas though life. Second, there is a need to put oneself into one’s own historical context (what made me what I am).”¹⁸

¹⁷ Die SOC-Skala ist ein empirisches Instrument mit 29 Items zur Messung des Kohärenzempfindens, den *Orientation to Life Questionnaire* (Antonovsky, 1997, S. 71).

¹⁸ Bei der Entstehung eines starken Kohärenzempfindens (engl. Sense of Coherence, SOC) müssen mindestens vier Bereiche bewertet werden (die individuelle soziale Unterstützung, die eigenen Gefühle, die existentielle Absicherung und die sinnstiftenden täglichen Aktivitäten). Diese Reflektion kann das gesamte eigene Leben umfassen und sich auf die gemachten Entwicklungen in jedem einzelnen Bereich beziehen. Dafür ist es wichtig, sich in den Kontext der eigenen Lebensgeschichte zu setzen und herauszufinden (was hat mich zu der, zu dem gemacht, die/der ich bin). (eigene Übersetzung)

Die zweite Frage bezieht sich auf die fünf GLL-Gefühlsqualitäten.

Sind diese fünf GLL-Gefühlsräume, beziehungsweise Gefühlsqualitäten im Modell der Salutogenese zu finden? Schafft die Begegnung mit den fünf Gefühlsqualitäten innerhalb des GLL-Ablaufs einen Bezug zu den Kohärenzdimensionen? Oder anders gefragt: können die GLL-Gefühlsqualitäten auf das Kohärenzempfinden bezogen werden? Beispielsweise im Sinne von:

- *Herzens- und Triumphgefühle sind sinngebende Gefühlsqualitäten oder zeigen die Dimension der Sinnhaftigkeit auf*
- *Trauer- und Wutgefühle sind Gefühlsqualitäten die nach Umsetzung verlangen und können somit der Handhabbarkeit zugeordnet werden*
- *Gemeinschaftsgefühle stellen Ressourcen dar für Handhabbarkeit von Ereignissen*

Dies ist eine fruchtbare Überlegung im Hinblick auf die Bedeutung von Gefühlsqualitäten im Sinne der Salutogenese.

Antonovsky (1997) fragt selbst danach wie das Kohärenzempfinden einen erfolgreichen Umgang mit Emotionen beeinflusst (Emotionsregulierung infolge von negativen Stressoren). Er stellt die Hypothese auf, dass Personen mit starkem Kohärenzempfinden andere Emotionen erleben, als jene mit einem schwach ausgeprägten Kohärenzempfinden. Damit meint er eine Qualität von Emotionen, welche sich eher regulieren lassen und nennt diese Emotionen fokussierte Emotionen, also Gefühle, die an ein Ziel gebunden sind. Personen mit einem starken Kohärenzempfinden werden sich ihrer Emotionen eher bewusst sein, können sie leichter beschreiben und fühlen sich dadurch weniger von ihnen bedroht. Die Emotionen sind persönlich akzeptabler, situationsangemessener und müssen daher weniger missachtet werden. Er betrachtet die Frage von Schuldzuweisungen und unterscheidet zwischen Schuldzuweisung aufgrund ängstlicher Flucht vor Übernahme von Verantwortung (schwaches Kohärenzempfinden) und Schuldzuweisungen, welche der Realität entsprechen (S. 139).

Wichtig ist Antonovsky (1997) die Unterscheidung hinsichtlich Qualität von Emotionen und er weist darauf hin, dass eine Person mit starkem Kohärenzempfinden nicht weniger starke Gefühle auf einen negativen Stressor entwickelt. Im Gegenteil wird sich diese Person vielleicht sogar mehr und stärker erlauben, ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Der intensive emotionale Distress - zum Beispiel bei frisch Hinterbliebenen - wird sich ebenso intensiv ausdrücken. Auch sie wird wahrscheinlich lange Zeit Schmerz und Traurigkeit fühlen, vielleicht für immer. Doch muss das nicht bedeuten, dass ihr Distress akut bleibt, blind macht, andere Gefühle ausschliesst und ihr Leben dominiert. Denn nur wenn das geschieht, wird als Konsequenz Pathologie entstehen (S. 140).

GLL hingegen unterscheidet nicht zwischen Emotionen und Gefühlen, zwischen zielgerichteten oder diffusen Gefühlen, sondern stellt fünf Räume zur Verfügung, innerhalb derer alles, was mit dem Erleben von Gefühlen, wie auch die Ereignisse, welche sie auslösten, eingeordnet werden und in vielfältiger Weise Ausdruck finden kann. Es wäre eine lohnende, weitere Forschungsaufgabe diese Herangehensweise mit dem Ansatz von Antonovsky zu vergleichen.

5.2.5 Welche Bedeutung haben die Ergebnisse für die Praxis von GLL?

Mit dieser MAS-Arbeit ist es gelungen nachzuweisen, dass sich der GLL-Ablauf dem Kohärenzempfinden zuordnen lässt, beziehungsweise alle operationalisierten Dimensionen des Kohärenzempfindens sich in einem typischen GLL-Ablauf erkennen lassen. Dieses Ergebnis gibt GLL einen theoretischen Hintergrund für die Anwendung der Methode in der Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen (siehe Kapitel 2.3.4) in oder nach belastenden Lebensmomenten (Einwirkung von destruktiven Stressoren).

Für die Praxis von GLL bedeutet dies, dass sich GLL expliziter auf das Modell der Salutogenese und auf das Konzept des Kohärenzempfindens beziehen kann. Dies ist in den folgenden Anwendungen möglich:

In der Anwendung mit betroffenen Personen:

Bereits bei der Einführung in den GLL-Ablauf und im Erklären der Methode können die Dimensionen *Verstehbarkeit* und *Handhabbarkeit* eingebunden werden. Es kann darauf hingewiesen werden, dass der GLL-Ablauf beim Verstehen hilft und verschiedene hilfreiche Möglichkeiten anbietet, mit Gefühlen und Ereignissen umzugehen, also diese handhabbarer zu machen und sich zu versichern, was für betroffene Personen in ihrem Leben eine Ressource darstellt und bedeutsam ist.

Zum Beispiel: „Wir machen gemeinsam eine Reise durch fünf verschiedene Gefühlsräume. Wir lernen diese Gefühle kennen und verknüpfen sie mit Ihren Lebensbereichen; aktuellen aber auch vergangenen wie auch zukünftigen, möglichen Situationen. Es geht darum, dass Sie für sich und für Ihr Leben besser verstehen können, was da geschieht oder geschehen ist, aber auch angemessene Möglichkeiten bekommen, Ihre Gefühle und Gedanken zu ordnen und einen für Sie passenden Umgang damit zu entdecken. Der Ablauf soll Sie darin unterstützen, Ihre Lebenssituation oder das Geschehen zu ordnen und für sich einen Weg zu finden, besser damit umgehen zu können.“

Es kann auch hilfreich sein, mit den begleiteten Personen nach dem GLL-Ablauf gemeinsam zu reflektieren, welche der Kohärenzdimensionen *Verstehbarkeit* - *Handhabbarkeit* - *Sinnhaftigkeit* für sie die jeweils Wichtigste oder Hilfreichste war.

Zum Beispiel: „Gibt es etwas was Ihnen geholfen hat etwas besser zu verstehen, oder haben Sie den Eindruck, dass Sie in Ihrer Situation etwas schon gut gemacht haben oder etwas noch anders probieren wollen? Was ist für Sie das Bedeutsamste und Wichtigste im Moment?“

Wenn eine Person schwer mehrfachbeeinträchtigt ist, dann wird sie meist von einer Bezugsperson (zum Beispiel Fachperson aus einem Wohngruppen-Begleiteteam) begleitet, welche als Ressource den GLL-Ablauf unterstützt beziehungsweise möglich macht. Die obigen Überlegungen können auch auf diese Begleitperson angewandt werden, denn manchmal kann aufgrund der Beeinträchtigung einer Person nur vermutet werden, was ihre Bedürfnisse oder ihre Erkenntnisse sind. Für die begleitenden Fachpersonen ist es jedoch für ihren Begleitauftrag hilfreich, wenn sie mehr Zusammenhänge erkennen oder vermuten können und der Person mit GLL eine zusätzliche Kommunikationshilfe und alternative Ausdrucksmöglichkeiten anbieten können. Die obige Beispielfrage, kann also auch der begleitenden Fachperson gestellt werden. Der Fokus wäre dann ein anderer, dennoch bleibt das Ziel von GLL dasselbe.

In der Vermittlung von GLL an zukünftige GLL-Anwendungspersonen:

Die Gegenüberstellung des GLL-Ablaufs mit seinen drei Sequenzen und den drei Dimensionen des Kohärenzempfindens hat neue klärende Aspekte in das Verständnis von GLL gebracht. Diese neue Klarheit soll insbesondere in die Schulung von GLL einfließen. GLL wird mit Weiterbildungen im sozialpädagogischen Bereich an Fachpersonen als Methode weitergegeben.

Die Verbindung zur Salutogenese, insbesondere zum Konzept des Kohärenzempfindens als theoretischer Hintergrund ist hilfreich. Die Anwendung und Absicht von GLL können dadurch besser zugeordnet werden. GLL wird für den Einsatz im psychosozialen Bereich greifbarer und einfacher verstehbar. Mit der Verbindung zur Salutogenese - und damit zu den Gesundheitswissenschaften - bekommt die Anwendung von GLL auch mehr Legitimation für einen Einsatz im Wohnheim von Menschen mit Beeinträchtigung oder Menschen mit Demenz, in (heilpädagogischen) Schulen zum Thema Förderung von sozio-emotionaler Kompetenz oder bei belastenden Ereignissen, et cetera.

Dahingehende Aussagen können zum Beispiel sein:

- *Der Einsatz der Methode GLL unterstützt Menschen in ihrem Bemühen um Verstehen und Handhaben von Situationen, Ereignissen und ihren Gefühlen dazu.*
- *Achten Sie in der Rolle der Begleitung durch den GLL-Ablauf darauf, dass die begleitende Person in ihren Bemühungen um Verstehen und Handhaben von belastenden Ereignissen oder Situationen angemessen Raum und Hilfsmittel zur Verfügung stehen.*
- *Verstehen Sie die Methode GLL selbst als Ressource im Bemühen von Menschen für sich Verstehbarkeit und Handhabbarkeit herzustellen.*

Für die Weiterentwicklung und Verbesserung von GLL:

Mit dieser klareren Ausrichtung auf die Dimensionen des Kohärenzempfindens kann GLL auf mögliche Verbesserungen im methodischen Vorgehen geprüft werden. Zum Beispiel indem beim GLL-Einsatz zukünftig mehr mit Videoaufnahmen gearbeitet wird und diese danach unter den bereits erhobenen Hauptkategorien des Kohärenzempfindens betrachten werden.

Das Verfassen eines Handbuches für den Einsatz von GLL steht an. Die theoretischen Bezüge zur Salutogenese, beziehungsweise zum Kohärenzempfinden helfen dabei, die Methode GLL einzuordnen beziehungsweise der Gesundheitsförderung und Prävention zuzuordnen. Auch Anleitungen in der praktischen Umsetzung von GLL in diesem Handbuch lassen sich anhand der durchgeführten Analyse besser strukturieren.

Beispiele:

- Im zu verfassenden GLL-Handbuch werden die operationalisierten Dimensionen des Kohärenzempfindens aus dieser MAS-Arbeit dargestellt. Es gibt in der vorliegenden Arbeit Abschnitte und Kapitel, die sich als Grundlage für ein Praxis-Handbuch gut eignen.
- Für den Einsatz von Videoaufnahmen für die interne Dokumentation von GLL oder für Schulungszwecke oder für eventuelle weitere Untersuchungen wird ein Einverständnis-Formular erstellt, welches die Beteiligten über den Verwendungszweck der Aufnahmen informiert und von ihnen unterzeichnet werden kann.
- Die bestehenden GLL-Arbeitsblätter (siehe Anhang Kapitel 7.1) sollen neu überarbeitet werden. Darin soll das Konzept Kohärenzempfinden kurz beschrieben und entsprechend dargestellt werden, zum Beispiel mit dem Bild beziehungsweise mit der Metapher *Der Kohärenz-Tanz* (Abbildung 5).

Für die Zukunft von GLL hat diese vorliegende Arbeit klarere Ergebnisse als erwartet erbracht. Die Ergebnisse und die daraus gewonnenen Erkenntnisse sind für die Praxis von GLL sehr wertvoll. Motiviert wird die Autorin die oben beschriebenen Punkte in der kommenden Zeit umsetzen.

6 Literaturverzeichnis

Antonovsky, Aaron (1987). *Unraveling the Mystery of Health. How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.

Antonovsky, Aaron (1997). *Salutogenese: Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Deutsche Herausgabe von Alexa Franke. Tübingen: Dgvt.

Blättner, Beate & Waller, Heiko (2011). *Gesundheitswissenschaft. Eine Einführung in die Grundlagen, Theorie und Anwendung*. Stuttgart: Kohlhammer.

Büchner, Georg (2013). *Dantons Tod Modul VII: Formale Aspekte des Dramas*. Stuttgart: Klett. Gefunden unter http://www.klett.de/web/uploads/assets/e4/e432a251/Probeseite_2_352480.pdf

BzgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2001). *Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese. Diskussionsstand und Stellenwert*. Köln

Canacakis, Jorgos (1982). *Trauerverarbeitung im Trauerritual – psychologische Felduntersuchung zur psychohygienischen Wirksamkeit der Totenklagen (Moirolaja) in Mani, Griechenland*. Eigenverlag

Faltermaier, Toni, Kühnlein, Irene & Burda-Viering, Martina (1998). *Gesundheit im Alltag. Laienkompetenz in Gesundheitshandeln und Gesundheitsförderung*. München: Juventa.

Fürst, Jutta, Ottomeyer, Klaus & Pruckner Hildegard (Hrsg.). (2004) *Psychodrama-Therapie. Ein Handbuch*. Wien: Facultas

Grabert, Andrea (2007) *Salutogenese und Bewältigung psychischer Erkrankung. Einsatz des Kohärenzgefühls in der Sozialen Arbeit*. Lage: Jacobs

Griesehop, Hedwig Rosa, Rätz, Regina & Völter, Bettina (2012). *Biografische Einzelfallhilfe. Methoden und Arbeitstechniken*. Weinheim: Beltz Juventa

Lage, Dorothea (2006). *Unterstützte Kommunikation und Lebenswelt. Eine kommunikationstheoretische Grundlegung für eine behindertenpädagogische Konzeption*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.

Lindström, Bengt & Eriksson, Monica (2010). *The Hichthikers's Guide to salutogenesis*. Helsinki: Folkhälsan Research Centre

Lonoce, Monica (2009). *Marco entdeckt seine Gefühle. Eine Geschichte und Anleitung für den Ausdruck von Liebe und Trauer und anderen, lebenswichtigen Gefühlen*. Kaltbrunn: Hecht Verlag

Meier Magistretti, Claudia, Downe, Soo, Lindstrøm, Bengt, Berg, Marie & Tritten Schwarz, Katharina (2016, in press): *Setting the stage for health: Salutogenesis in midwifery professional knowledge in three European countries*.

Mayring, Philipp (2010, 11. Aktualisierte und überarbeitete Auflage). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Weinheim: Beltz (e-book)

McLeod, John (2004). *Counselling – eine Einführung in Beratung*. Tübingen: dgvt

Rosenthal, Gabriele (2005). *Interpretative Sozialforschung. Eine Einführung*. Weinheim: Juventa

Schmid, Peter (1989). *Personale Begegnung. Der personenzentrierte Ansatz in Psychotherapie, Beratung, Gruppenarbeit und Seelsorge*. Würzburg: Echter Verlag

Springer, Roland (1995) Dissertation. *Grundlagen einer Psychodramapädagogik*. Köln: inScenario Verlag

7 Anhang

7.1 Arbeitsblätter zum Buch *Marco entdeckt seine Gefühle*

Arbeitsblätter zum Buch *Marco entdeckt seine Gefühle**



©Monica Lonoce Lange | EmotionsKultur.ch | www.emotionskultur.ch | Arbeitsblätter August 2015

EmotionsKultur.ch
Beratung - Bildung - Prävention

Einleitung

2 / 8

Die Geschichte von „Marco entdeckt seine Gefühle“ beschreibt einen Weg durch verschiedene Gefühlsräume. Was er und die anderen Kinder entdecken, und die Art, wie sie darin begleitet werden, lässt sie wachsen und stärkt sie für ihre Lebenswege.

Denn Kinder und auch Erwachsene brauchen geschützte Räume, wo sie (belastende) Lebenssituation erzählen und kreativ in Form bringen können. Sie brauchen die Erfahrung, dass andere ihnen dabei aufmerksam und urteilsfrei zuhören, sie verstehen und sie in ihrer Wahrnehmung bestätigen. Allein diese Erfahrung trägt schon dazu bei, dass sich eine allem innewohnende und nach Gesundheit strebende Lebenskraft entfalten kann.

Bitte lesen Sie die Einleitung und vorausgehenden Erklärungen aufmerksam durch!

Das Buch «Marco entdeckt seine Gefühle» bietet die Grundlage für diese Arbeitsblätter. Die verschiedenen Stationen der Reise, welche Marco und die anderen Kinder erleben, ergeben eine Struktur im komplexen Gefüge der Emotionen. Und anhand des Beispiels in der Geschichte können wir lernen. Zum Beispiel, dass jedes Gefühl einen Sinn hat und dass Zuhören und Verstehen von dem, was andere erzählen, wichtig ist.

Es braucht eine grundsätzliche Offenheit und Erlaubnis, dass Gefühle ausgedrückt, kreativ in Form gebracht und darüber gesprochen werden kann. Wichtig ist, dass der Ausdruck nicht bewertet wird (Gefühle nicht in positiv oder negativ einteilen) und auch nicht über den Ausdruck geurteilt wird.

Dem Ausdruck ist mit wohlwollendem Interesse, vorbehaltloser Akzeptanz und Respekt vor der Intimität der persönlichen Gefühlswelt eines jeden Individuums zu begegnen.

Anleitung für den Einsatz der Arbeitsblätter

(Voraussetzung: die ganze Geschichte ist allen bekannt!)

1. Ein Kapitel der Geschichte vorlesen/erzählen, Beispiel: Wutgefühle
2. Zum Verständnis darüber sprechen und diskutieren
3. Sich an eigene Wutgefühle und Wutsituationen erinnern
4. In die entsprechende Form/Symbol hinein malen oder schreiben, die Form ausschneiden
5. Die gestaltete Form jemandem zeigen und die Gefühle/Ereignisse erklären
6. Die anderen hören aufmerksam zu und bestätigen (Achtung: nicht bewerten!) ihr Verstehen und Mitfühlen mit Kopfnicken und/oder mit Worten oder Fragen zum Verständnis nach.

©Monica Lonoce Lange | EmotionsKultur.ch | www.emotionskultur.ch | Arbeitsblätter August 2015

EmotionsKultur.ch
Beratung - Bildung - Prävention

Herzensgefühle

3 / 8



Das Herz ist in erster Linie der Platz für die Gefühle «Selbst-Liebe», «Selbst-Fürsorge», «Selbst-Zuwendung». Deshalb gehört groß in die Mitte als erstes ein Bild oder Foto von sich selbst oder der eigene Name. Darum herum hat es Platz für all jene, die wir in unser Herz aufgenommen haben. Alles in das Herz malen, ausschneiden und jemand, zu dem man Vertrauen hat, zeigen.

Herzensgefühle - Beispiele:
Wärme, Zärtlichkeit, Liebe, Für-Sorge, Vertrauen, Geborgenheit, Zuneigung, Verbindung, ...

©Monica Lonoce Lange | EmotionsKultur.ch | www.emotionskultur.ch | Arbeitsblätter August 2015

EmotionsKultur.ch
Beratung - Bildung - Prävention

Wutgefühle

4 / 8

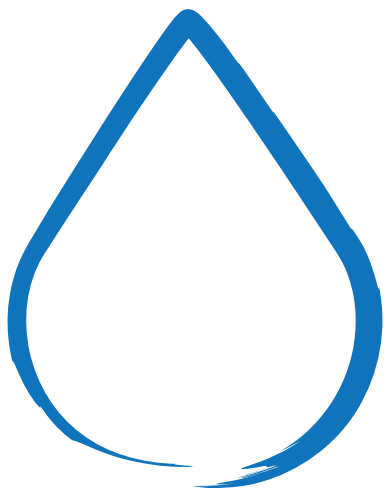


Gesunde Wut ist eine wichtige Entladungsmöglichkeit. Gleichzeitig spendet Wut die nötige Portion Energie um in Handlung zu gehen, wenn persönlicher Lebensraum eingeengt oder bedroht wird. Also um sich abzugrenzen, bzw. die eigenen Grenzen zu schützen. Der Wut den Platz geben, der ihr zusteht und sie als berechtigt bestätigen, lässt sie fließen und dahinter liegende Gefühle auftauchen.

Beispiele Wutgefühle:
Ärger, Zorn, Aggression, Kraft, Hitze, Ungerechtigkeit, Missverständnisse, Ohnmacht, Verletzung, ...

©Monica Lonoce Lange | EmotionsKultur.ch | www.emotionskultur.ch | Arbeitsblätter August 2015

EmotionsKultur.ch
Beratung - Bildung - Prävention



Trauergefühle entstehen immer dann, wenn etwas (was uns am Herzen liegt) nicht (mehr-)so ist, wie es sein sollte. Der Schmerz, der bei einer Trennung, bei einem Verlust, einer wichtigen Veränderung entsteht, nennen wir Trauergefühle. Diese Gefühle erleben und sie mit jemand teilen zu können, ist eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde Lebenskompetenz und die Fähigkeit, mit Verlusten umgehen zu können.

Beispiele Trauergefühle:
Schmerz, Verzweiflung, Ohnmacht, Einsamkeit, Leere, Verlust, Trauer, Angst, Sehnsucht,



Gemeinschafts-Plattformen zum Zuhören, Fragen, Bestätigen, Mitfühlen und zum Erleben von Vielfalt als Bereicherung (anstatt als Bedrohung) müssen immer wieder geschaffen, zur Verfügung gestellt werden, um eine lebendige Gemeinschaftskultur zu lernen. Erst in der Gemeinschaft werden wir zum Individuum.

Beispiele Gemeinschaftsgefühle:
Freundschaft, Verbindung, Feiern, Bestätigung, Verbundlichkeit, Zugehörigkeit, Sicherheit,



Selbst-Ermächtigung dank natürlichen und gesunden Sieges- und Triumphgefühlen gehören auf einem langen und herausfordernden Lebensweg zur Grundausstattung dazu. Sich immer wieder die Frage stellen: „Wo bin ich gut? Irgendwo bin ich!“ Ich kann es schaffen, ich kann meine Ziele erreichen!“ Dazu gehört - wie zu allen vorangegangenen Gefühlsqualitäten - die Erfahrung, dass wir von anderen bestätigt werden.

Beispiele Triumphgefühle:
Stolz, Anerkennung, Wertschätzung, Mut, Erleichterung, Grösse, Kraft, Wille, Zukunft, Sicherheit,

Anmerkung:
Im Buch ist das Symbol für Triumphgefühle eine EINS auf einem Sockel. Der Wechsel zu einem universellen Symbol eines Sternes, eine Ausdehnung in alle Richtungen (Grenzen überwinden) ist infolge der Praxiserfahrung und Weiterentwicklung entstanden.

Die Angebote von Monica Lonoce Lange (Entwicklerin, Herausgeberin/Veranstalterin) stellen keine Therapie dar und/oder ersetzen keine Therapie. Es sind lediglich Angebote mit Methoden zeitgemäßer und kreativer Bildungsgrundlagen.

Die Entwicklerin/Herausgeberin/Veranstalterin kann nicht haftbar gemacht werden für Ereignisse und Resultate, welche im Zusammenhang mit der Nutzung ihrer Angebote entstehen.

Mit der Nutzung dieses Arbeitsheftes erklären Sie sich einverstanden:

- dass diese Arbeitsblätter und die vermittelten Inhalte ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt sind.
- dass nur eine Teilnahme am Weiterbildungsangebot zu **Gefühle.Leben.Lernen.** zum qualifizierten und professionellen Einsatz der Methode berechtigt.
- dass geistige Eigentum der Angebotsinhalte und aller dazugehörigen Unterlagen - wie diese Arbeitsblätter - vollumfänglich zu respektieren
- dass das Copyright und Publishingright (auch der Markennamen) ausschließlich bei der Eigentümerin liegt. Das heißt, Sie werden die Inhalte nicht kopieren - auch nicht elektronisch - und in keiner Art weiter geben und/oder lehren und/oder veröffentlichen.
- dass Sie verstehen, dass die Angebote von Monica Lonoce keine therapeutische Ausbildung darstellen und dass die vermittelten Inhalte - oder diese Arbeitsblätter - keine Grundlage für therapeutische Arbeit sind.

Kontaktadresse für Weiterbildung und Beratung

Monica Lonoce Lange, Postfach 246, 4143 Dornach
Tel. +41 43 819 37 32 info@emotionskultur.ch
www.emotionskultur.ch

PS: Es gibt zu der Methode Gefühle.Leben.Lernen.® weitere Materialien, z.B. Malhefte, Arbeitskartenset, Abziehbilder, Bilderbücher, usw.
Und eine Weiterbildung für den qualifizierten Einsatz der Methode.

Viel Freude und gutes Gelingen wünsche ich von ganzem Herzen.

Monica Lonoce Lange

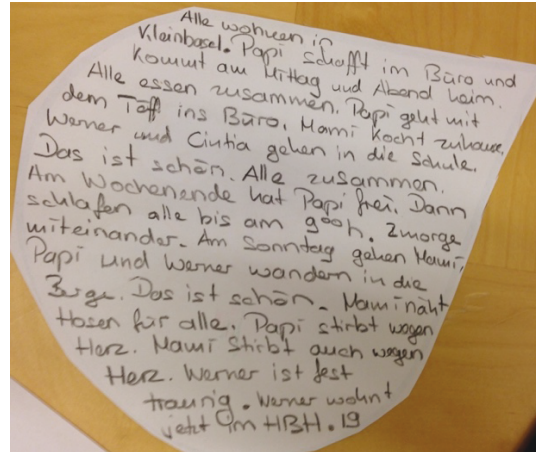
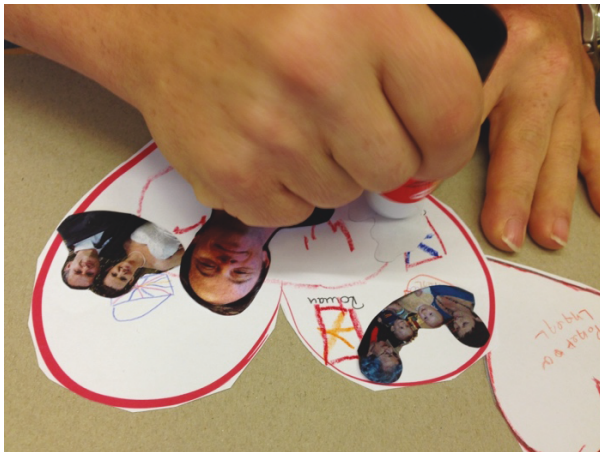
Die Arbeitsblätter zum Buch Marco entdeckt seine Gefühle werden interessierten Personen auf Anfrage von EmotionsKultur.ch als pdf-Dokument kostenlos per Mail zugeschickt. Sie sind im Format A4 gestaltet. Sie dienen der begleiteten Person L im beispielhaften GLL-Ablauf als Vorlage zur Gestaltung ihrer Gefühlsräume oder Gefühlsqualitäten.

7.2 Bilder zu Setting-Beispielen für den Einsatz der GLL-Methode

Beispiel 1:



Beispiel 2:



Beispiel 3:



7.3 Vollständiges Transkript Datenmaterial auf CD

Das gesamte Transkript des Datenmaterials ist von der beiliegenden CD vollständig abrufbar. Die detaillierten Ausführungen zur Bestimmung des Ausgangsmaterials sind in Kapitel 4.1.1 formuliert. Zusätzliche formale Charakteristika des Materials werden hier zusätzlich abgebildet:

Mhm:	Bestätigung, Bekräftigung
--- :	Gedanken-Pausen (je länger die Pause, je mehr Gedankenstriche)
... :	nicht vervollständigte Aussagen/Sätze
oder:	wird im Schweizerdeutsch eher als bestätigende Aussage verwendet und wenn in diesem Text in diesem Sinne transkribiert wurde <i>oder</i> kursiv geschrieben
Gesten:	nonverbale Kommunikation sind in Klammer beschrieben
Anmerkungen:	Vorgänge, welche wichtig für das Verständnis des Textes/des Prozesses sind, werden in Klammer und kursiv beschrieben
GROSS:	GROSS geschriebene Worte bedeuten, dieses Wort wird besonders stark betont!
M:	die begleitende Person
L:	die begleitete Person
Bilder:	GLL bietet 5 Formen/Symbole an, welche in einem Ablauf gestaltet werden. Diese Bilder sind im Text abgebildet, da die Gespräche während der Gestaltung und nach der Gestaltung mit diesen entstandenen Bildern geführt werden. Sie sind Kernelement der Methode GLL.
Darstellung:	Gelb: Verstehbarkeit Türkis: Sinnhaftigkeit Grün: Handhabbarkeit Andere: Grau
Zeilennummern:	Die Nummern am Anfang jeder Zeile bezeichnen die Zeilennummern. Diese sind in der Analyse (Excel-Tabelle in Anhang Kapitel 7.4) aufgenommen.

7.4 Analyse auf CD

Die gesamte Analyse des Datenmaterials ist von der beiliegenden CD vollständig abrufbar. Die detaillierten Ausführungen zur Darstellung der Analyse sind in Kapitel 4.1.2 formuliert.

7.5 Übersicht induktive Kategorien mit Schlüsselsätzen

Übersicht Kategorien mit Schlüsselsätzen zu Verstehbarkeit

V1	<p>Alle Aussagen (auch Fragen) in denen etwas erklärt wird (aufgrund derer etwas erklärt wird) in Bezug auf Situationen, Personen, Beziehungen von L.</p> <p><u>M Schlüsselsatz:</u> Es geht um die Situation mit deiner Partnerschaft, mit dieser Beziehung, welche du am Auflösen bist, am Abschied nehmen, aus verschiedenen Gründen....</p> <p><u>L Schlüsselsatz:</u> Da in der Mitte des Herzens, da bin ich (<i>blauer Punkt</i>)</p>
V2	<p>Alle Aussagen in denen etwas erklärt wird in Bezug auf das verwendete Material, die angewandte Methode GLL, das Vorgehen, die Sequenzen mit für Gefühlsqualitäten.</p> <p><u>M Schlüsselsatz:</u> Gut, und einsteigen in diesen Ablauf, in den Prozess aus diesen fünf ... ich tue sie nochmals aufdecken: das sind die fünf Symbole (<i>legt eine Vorlage mit allen fünf Symbolen auf den Tisch.</i>)</p> <p><u>L Schlüsselsatz:</u> keine Aussage</p>
V3	<p>Alle Aussagen (auch Fragen) in denen etwas erklärt wird (aufgrund derer etwas erklärt wird) in Bezug auf den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L.</p> <p><u>M Schlüsselsatz:</u> Das ist das, wo wir im Moment stehen.</p> <p><u>L Schlüsselsatz:</u> Weil ich fühle mich dann ungerecht behandelt. Wenn da Sachen kommen, die überhaupt</p>

	nicht, in keinem Verhältnis sind.
V4	<p>Alle Aussagen in denen Bezüge hergestellt werden, etwas geordnet wird, was bereits verstanden/erklärt ist in Bezug auf Situationen, Personen, Beziehungen von L.</p> <p><u>M Schlüsselsatz:</u> (Gründe) die du mir schon erzählt hast. <u>L Schlüsselsatz:</u> Eben so, einfach noch ein zweites... (M: Ja, ein zweites Standbein...) L: Ja, genau eben so. Ja, und das ist so ein bisschen das, wie es.... ja, so sieht es aus (das gemalte Herzensgefühl)</p>
V5	<p>Alle Aussagen (auch Fragen) in denen Bezüge hergestellt werden, (aufgrund derer Bezüge hergestellt werden), etwas geordnet wird, was bereits verstanden/erklärt ist in Bezug auf den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L.</p> <p><u>M Schlüsselsatz:</u> Ja, genau.... als Gefühl kommt sie nicht.... (die Wut) <u>L Schlüsselsatz:</u> Nein, bei mir... die Wut... ist nur ganz kurz... bei mir kommt sofort die Traurigkeit.</p>
V6	<p>Alle Aussagen in denen etwas vertieft wird, erkannt wird (erklärend oder fragend) in Bezug auf Situationen, Personen, Beziehungen von L.</p> <p><u>M Schlüsselsatz:</u> ...einen Herzenswunsch, sagen wir ja dem.... <u>L Schlüsselsatz:</u> Und ich weiss, ich habe ja ein gutes Umfeld, das weiss ich schon (Geste an die Stirn für Wissen), und ich habe es ja wirklich... (Stimme bricht)... auch mit anderen lustig... aber...</p>
V7	<p>Alle Aussagen, in denen etwas vertieft wird, erkannt wird (erklärend oder fragend) in Bezug auf die Gefühle, den Prozess, das Erleben und Empfinden von L.</p> <p><u>M Schlüsselsatz:</u> Und jetzt sind wir an dem Punkt, wo es wirklich darum geht.... <u>L Schlüsselsatz:</u> Und eben ja, ich habe den Boden unter den Füßen etwas verloren, den habe ich jetzt aber wieder ein bisschen. Es sind eben so Sachen, die mich wirklich runtergezogen haben... Und es ist wirklich, also wirklich auch nicht der Situation entsprechend, also eigentlich zu fest, meiner Meinung nach, eben so.</p>
V8	<p>Alle Aussagen, in denen Bezüge hergestellt werden, etwas geordnet wird UND etwas vertieft, etwas erkannt wird was bereits verstanden/erklärt ist in Bezug auf das verwendete Material, die angewandte Methode GLL, das Vorgehen, die Sequenzen mit fünf Gefühlsqualitäten.</p> <p><u>M Schlüsselsatz:</u> Diese (Vorlagen/Symbole) kennst du schon... <u>L Schlüsselsatz:</u> Also für mich ist es harmonisch und ganz gut eingebettet eigentlich, also... Ja, also es ist eigentlich gut. Es ist gut.</p>

Tabelle 6: Übersicht Kategorien mit Schlüsselsätzen zu Verstehbarkeit

Übersicht Kategorien mit Schlüsselsätzen zu Handhabbarkeit

H1	<p>Alle Aussagen, welche reale Handlungen beinhalten, sowie Handlungsoptionen, Fragen zur Umsetzung von Handlungen, Handlungsvermeidungen, Handlungsbeschlüsse, Handlungsverhinderungen, Handlungsunterlassungen, Aufträge und Anweisungen zum Handeln in Bezug auf Situationen, Personen, Beziehungen von L.</p> <p><u>M Schlüsselsatz:</u> Wie kann ich Abschied nehmen, von was genau? <u>L Schlüsselsatz:</u> Das ist diese Beziehung, von der ich mich am Ablösen bin, was ich eigentlich schon lange hätte tun sollen, weil sie mir einfach nur noch nicht gut tut und mir Energie raubt.... ich muss das wirklich irgendwie so machen, so etwas (zeichnet eine braune Gekritzel-Figur) (holt tief Luft) ich wünschte mir das Gute mitzunehmen, aber es muss weg. Ich kann das nicht mehr zu nah an mich herankommen lassen, weil es zieht mich runter.</p>
H2	<p>Alle Aussagen, welche symbolische Handlungen beinhalten, sowie Handlungsoptionen, Fragen zur Umsetzung von Handlungen, Handlungsvermeidungen, Handlungsbeschlüsse, Handlungsverhinderungen, Handlungsunterlassungen, Aufträge und Anweisungen zum Handeln in Bezug auf Situationen, Personen, Beziehungen von L.</p>

	<p><u>M Schlüsselsatz:</u> (Bestärkungen/Spiegelungen) Sei ehrlich! Pass auf! Pass auf! Pass doch auf! Pass auf! / Gib mir auch Raum!</p> <p><u>L Schlüsselsatz:</u> SEI EHRlich! Sei ehrlich... Und... Und... Sei ehrlich... Und, und sei nicht so grob, einfach nicht so grob“ (nonverbale Signale für Explosionen)</p>
H3	<p>Alle Aussagen, welche reale Handlungen beinhalten, sowie Handlungsoptionen, Fragen zur Umsetzung von Handlungen, Handlungsbeschlüsse, Handlungsvermeidungen, Handlungs-verhinderungen, Handlungsunterlassungen, Aufträge und Anweisungen zum Handeln in Bezug auf das verwendete Material, die angewandte Methode GLL, das Vorgehen, die Sequenzen mit fünf Gefühlsqualitäten.</p> <p><u>M Schlüsselsatz:</u> Und wir haben schon vorgearbeitet... Was ist das, was dich jetzt für dieses Gespräch und für dein Ziel anspricht? (Auswahl Grösse für Symbolvorlagen)</p> <p><u>L Schlüsselsatz:</u> ... Ich glaube eher das Grössere (Symbolvorlage) Soll ich etwas sagen dazu?</p>
H4	<p>Alle Aussagen, welche symbolische Handlungen beinhalten, sowie Handlungsoptionen, Fragen zur Umsetzung von Handlungen, Handlungsbeschlüsse, Handlungsvermeidungen, Handlungs-verhinderungen, Handlungsunterlassungen, Aufträge und Anweisungen zum Handeln in Bezug auf das verwendete Material, die angewandte Methode GLL, das Vorgehen, die Sequenzen mit fünf Gefühlsqualitäten.</p> <p><u>M Schlüsselsatz:</u> Und wenn jetzt diese Wut, im geschützten Rahmen so wie wir es jetzt hier haben, dürfte... also wenn wir sie fragen würden... „Wenn Du könntest – Wut – was würdest du sagen wollen?“ Also nicht das Gefühl, das ist schwierig... Das können wir nicht auf Kommando herholen. Aber die Wut ansprechen und sagen: „Findest du etwas oder gibt es etwas oder hättest du gerne etwas, was du denkst, wir sollten es mal sagen?“ - ohne dass wir das dann sagen müssen, weißt du. Welche Worte oder welche Aspekte? „Was ist dein Anliegen, Wut, jetzt im Bezug auf diese Beziehung?“</p> <p><u>L Schlüsselsatz:</u> keine Aussage</p>
H5	<p>Alle Aussagen, welche reale Handlungen beinhalten, sowie Handlungsoptionen, Fragen zur Umsetzung von Handlungen, Handlungsbeschlüsse, Handlungsvermeidungen, Handlungs-verhinderungen, Handlungsunterlassungen, Aufträge und Anweisungen zum Handeln in Bezug auf den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L.</p> <p><u>M Schlüsselsatz:</u> "Wie sage ich Nein zu etwas, was mir nicht gut tut?"</p> <p><u>L Schlüsselsatz:</u> Das ist verrückt (schüttelt intensiv den Kopf) ich schaffe das wie nicht, das.... ich weiss, dass das mich stärken würde, dieses „SO“ (zeigt mit der Hand die Geste für Abstand/Grenze)</p>

Tabelle 7: Übersicht Kategorien mit Schlüsselsätzen zu Handhabbarkeit

Übersicht Kategorien mit Schlüsselsätzen zu Sinnhaftigkeit

S1	<p>Sinnhaftigkeit haben: Alle Aussagen welche sich darauf beziehen, etwas zu haben, wofür es sich lohnt zu leben, etwas durch das man sein Leben bejahen kann, etwas das als besonders wertvoll, sinnstiftend und erfüllend und/oder als Ressource wahrgenommen wird, in Bezug auf Lebenswelten von L. (Arbeit, Freizeit, Hobbys, Zuhause, Umgebung)</p> <p><u>M Schlüsselsatz:</u> keine Aussage</p> <p><u>L Schlüsselsatz:</u> Und ehm, was mir auch gut tut, das ist meine Arbeit, das ist der Arbeitsplatz. ..., Ich tue da so einen Kringel machen, einen Kringel von innen nach aussen, ich arbeite da 90% und das füllt mich und erfüllt mich auch.</p>
S2	<p>Sinnhaftigkeit schaffen: Alle Aussagen welche sich auf Wünsche und Ziele beziehen, etwas zu haben, wofür es sich lohnt zu leben, etwas durch das man sein Leben bejahen kann, etwas das als besonders wertvoll, sinnstiftend und erfüllend und/oder als Ressource wahrgenommen wird, in Bezug auf Lebenswelten von L. (Arbeit, Freizeit, Hobbys, Zuhause, Umgebung)</p> <p><u>M Schlüsselsatz:</u> keine Aussage</p> <p><u>L Schlüsselsatz:</u> Und dann habe ich ja noch so eine... Ausbildung gemacht...und aus der möchte ich gerne einmal etwas machen, aber ich bin noch nicht so weit und ich denke, diese Erfahrung, diese eigene Erfahrung....</p>
S3	<p>Sinnhaftigkeit haben: Alle Aussagen welche sich darauf beziehen, etwas zu haben, wofür es sich lohnt zu leben,</p>

	<p>etwas durch das man sein Leben bejahen kann, etwas das als besonders wertvoll, sinnstiftend und erfüllend und/oder als Ressource wahrgenommen wird, in Bezug auf den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L.</p> <p><u>M Schlüsselsatz:</u> Das Herz bildet deine Basis. Das ist dein Zuhause, der Ort an dem du sicher bist, den du frei gestaltest, immer wieder neu.</p> <p><u>L Schlüsselsatz:</u> Einander nicht mehr sehen. Die schönen Sachen zusammen machen, die Sachen die sehr harmonisiert haben. ...Das schöne Bernerdialekt, das mir so gut gefallen hat, die schöne Stimme, die mir so gut gefallen hat , der Ausdruck in den Augen. Das sind alles so Sachen, die mir schon.... Ja...</p>
S4	<p>Sinnhaftigkeit schaffen: Alle Aussagen welche sich auf Wünsche und Ziele beziehen, etwas zu haben, wofür es sich lohnt zu leben, etwas durch das man sein Leben bejahen kann, etwas das als besonders wertvoll, sinnstiftend und erfüllend und/oder als Ressource wahrgenommen wird, in Bezug auf den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L.</p> <p><u>M Schlüsselsatz:</u> Gell, im Herz, im Herz darf man auch einen Wunsch haben... das hier ist ja ein Wunsch, das ist noch nicht real, aber es ist in deinem Herzen als Wunsch und hat auch schon eine Form und einen Platz als Wunsch....</p> <p><u>L Schlüsselsatz:</u> keine Aussage</p>
S5	<p>Sinnhaftigkeit haben: Alle Aussagen welche sich darauf beziehen, etwas zu haben, wofür es sich lohnt zu leben, etwas durch das man sein Leben bejahen kann, etwas das als besonders wertvoll, sinnstiftend und erfüllend und/oder als Ressource wahrgenommen wird, in Bezug auf Personen, Beziehungen, soziales Umfeld, Tiere von L.</p> <p><u>M Schlüsselsatz:</u> keine Aussage</p> <p><u>L Schlüsselsatz:</u> Dann, was mir viel bedeutet, das sind meine Kinder. Ich tue die einfach da.... Das ist meine Tochter, R., das ist mein Sohn, der B., dann habe ich noch zwei Enkel, das ist Y. und der P., der morgen zwei Jahre alt wird. (Alle rosa Herzen im Bild)</p>
S6	<p>Sinnhaftigkeit schaffen: Alle Aussagen welche sich auf Wünsche und Ziele beziehen, etwas zu haben, wofür es sich lohnt zu leben, etwas durch das man sein Leben bejahen kann, etwas das als besonders wertvoll, sinnstiftend und erfüllend und/oder als Ressource wahrgenommen wird, in Bezug auf Personen, Beziehungen, soziales Umfeld, Tiere von L.</p> <p><u>M Schlüsselsatz:</u> Wir haben erst mal geschaut, was sind deine Ziele, was sind deine Vorstellungen von Partnerschaft, so wie du sie für dich erträumst oder siehst, so wie sie für dich ideal wäre</p> <p><u>L Schlüsselsatz:</u> und, ehm, was ich mir natürlich wünsche, das ist da so ein Gegenüber... auf Augenhöhe, das ist noch ein bisschen offen... (hellblauer Kreis im Herzsymboll)</p>

Tabelle 8: Übersicht Kategorien mit Schlüsselsätzen zu Sinnhaftigkeit

7.6 Zählung Wörter quantitative Analyse auf CD

Quantitative Analyse

Alle Aussagen aus der Analyse wurden innerhalb ihrer Kategorie gezählt. Daraus ergaben sich folgende Zahlen:

Kategorie Verstehbarkeit Anzahl Worte	M: 2169	L: 2519
Kategorie Handhabbarkeit Anzahl Worte	M: 1668	L: 1484
Kategorie Sinnhaftigkeit Anzahl Worte	M: 158	L: 760

Das Total aller Wörter von M und L ergab die Summe von 8758 (100%), daraus wurden die Anteile für die Hauptkategorien und personenbezogen gebildet.

Verstehbarkeit	M: 25%	L: 29%
Handhabbarkeit	M: 19%	L: 17%
Sinnhaftigkeit	M: 02%	L: 08%

Die gesamte Zählung der Wörter ist von der beiliegenden CD vollständig abrufbar.

7.7 Ergebnis der Analyse mit Kategoriensystem / Inhalten

Nachfolgend wurde Tabelle 5 aus Kapitel 5.1 mit den entsprechenden induktiven Kategorien und mit Inhalten ergänzt, damit die Leserin, der Leser zu jedem Punkt einen abschliessenden, gesamthaften Einblick und Überblick in die Analyse nehmen kann. Die farbig markierten Aussagen lassen sich in Kapitel 4.2.1 wiederfinden. Alle anderen Aussagen stammen aus der Analyse (siehe Anhang Kapitel 7.4 auf CD).

Analyseergebnis mit Kategoriensystem

<div> Kohärenz Dimensionen <i>deduktive Kategorien</i> </div> <div> GLL-Sequenzen <i>induktive Kategorien</i> </div>	Verstehbarkeit <i>Erklären können, erklärt bekommen - Erkennen und akzeptieren können - nachvollziehen können - Überblick, Ordnung schaffen können - Verstanden werden</i>	Handhabbarkeit <i>Sich begleiten und unterstützen lassen – Eigenständigkeit erleben – Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen – sich erholen können – Ressourcen kennen, umsetzen, nutzen – mit etwas zurechtkommen können</i>	Sinnhaftigkeit <i>Sich etwas schaffen oder etwas haben, wofür es sich lohnt zu leben – sich selbst und sein Leben bejahen – Liebe zu und von anderen Menschen – Werte - Sinn in Ereignissen, Situationen sehen</i>
Erklären <i>Einführen in das Vorgehen und Material von GLL</i>	V2: Alle Aussagen in denen etwas erklärt wird in Bezug auf das verwendete Material, die angewandte Methode GLL, das Vorgehen, die Sequenzen, die Gefühls-qualitäten. V8: ausführliche Beschreibung siehe unter Sequenz: Erkennen	H3: Alle Aussagen welche reale Handlungen (H) beinhalten, H-optionen, Fragen zur Umsetzung von H, H-beschlüsse, -vermeidungen, -verhinderungen, -unterlassungen, Aufträge und Anweisungen zum H in Bezug auf das verwendete Material, die angewandte Methode GLL, das Vorgehen, die Sequenzen, die 5 Gefühlsqualitäten.	S3: Sinnhaftigkeit haben: Alle Aussagen welche sich darauf beziehen, etwas zu haben, wofür es sich lohnt zu leben, etwas durch das man sein Leben bejahen kann, etwas das als besonders wertvoll, sinnstiftend und erfüllend und/oder als Ressource wahrgenommen wird, in Bezug auf den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L.
Handeln <i>Benennen und zeigen von Gefühlen, Ereignissen, Situationen</i>	V1: Alle Aussagen (auch Fragen) in denen etwas erklärt wird (aufgrund derer etwas erklärt wird) in Bezug auf Situationen, Personen, Beziehungen (aussen) von L. V3: Alle Aussagen (auch Fragen) in denen etwas erklärt wird (aufgrund derer etwas erklärt wird) in Bezug auf den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L. V4: Alle Aussagen in denen Bezüge hergestellt werden, etwas geordnet wird, was bereits verstanden/erklärt ist in Bezug auf Situationen, Personen, Beziehungen (aussen) von L. V5: Alle Aussagen (auch Fragen) in denen Bezüge hergestellt werden (aufgrund derer Bezüge hergestellt werden), etwas geordnet wird, was bereits verstanden/ erklärt ist in Bezug auf den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L.	H1: Alle Aussagen welche reale Handlungen (H) beinhalten, H-optionen, Fragen zur Umsetzung von H, H-beschlüsse, -vermeidungen, -verhinderungen, -unterlassungen, Aufträge und Anweisungen zum H in Bezug auf Situationen, Personen, Beziehungen von L. H2: Alle Aussagen welche symbolische Handlungen ... siehe H1. H4: Alle Aussagen welche symbolische Handlungen... siehe H3 H5: Alle Aussagen welche reale Handlungen (H) beinhalten, H-optionen, Fragen zur Umsetzung von H, H-beschlüsse, -vermeidungen, -verhinderungen, -unterlassungen, Aufträge und Anweisungen zum H in Bezug auf den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L.	S1: Sinnhaftigkeit haben: Alle Aussagen welche sich darauf beziehen, etwas zu haben, wofür es sich lohnt zu leben, etwas durch das man sein Leben bejahen kann, etwas das als besonders wertvoll, sinnstiftend und erfüllend und/oder als Ressource wahrgenommen wird, in Bezug auf Lebenswelten von L. (Arbeit, Freizeit, Hobbys, Zuhause, Umgebung) S2: Sinnhaftigkeit schaffen: Alle Aussagen welche sich auf Wünsche und Ziele beziehen, etwas zu haben.... siehe S1. S3: Sinnhaftigkeit haben: Alle Aussagen welche sich darauf beziehen, etwas zu haben, wofür es sich lohnt zu leben, etwas durch das man sein Leben bejahen kann, etwas das als besonders wertvoll, sinnstiftend und erfüllend und/oder als Ressource wahrgenommen wird, in Bezug auf den Prozess, die Gefühle, das innere Erleben, Empfinden von L. S4: Sinnhaftigkeit schaffen: Alle Aussagen welche sich auf Wünsche und Ziele beziehen, etwas zu haben... siehe S3. S5: Sinnhaftigkeit haben: Alle Aussagen welche sich darauf beziehen, etwas zu haben, wofür es sich lohnt zu leben, etwas durch das man sein Leben bejahen kann, etwas das als besonders wertvoll, sinnstiftend und erfüllend und/oder als Ressource wahrgenommen wird, in Bezug auf Personen, Beziehungen, soziales Umfeld, Tiere von L. S6: Sinnhaftigkeit schaffen: Alle Aussagen welche sich auf Wünsche und Ziele beziehen, etwas zu haben.... siehe S5.
	V6: Alle Aussagen in denen etwas vertieft wird, erkannt wird (erklärend oder fragend) in Bezug auf Situationen,	nicht vorhanden	nicht vorhanden

<p>Erkennen</p> <p><i>Erkennen von Zusammenhängen</i></p>	<p>Personen, Beziehungen (ausser) von L.</p> <p>V7: Alle Aussagen in denen etwas vertieft wird, erkannt wird (erklärend oder fragend) in Bezug auf die Gefühle, den Prozess, das Erleben, Empfinden von L.</p> <p>V8: Alle Aussagen, in denen Bezüge hergestellt werden, etwas geordnet wird & etwas vertieft, erkannt wird, was bereits verstanden/erklärt ist in Bezug auf das verwendete Material, die angewandte Methode GLL, das Vorgehen, die Sequenzen, die 5 Gefühlsqualitäten</p>		
--	--	--	--

Tabelle 9: Analyseergebnis mit Kategoriensystem

Analyseergebnis mit Inhalten

<p>Kohärenz Dimensionen <i>deduktive Kategorien</i></p> <p>GLL-Sequenzen <i>induktive Kategorien</i></p>	<p>Verstehbarkeit</p> <p><i>Erklären können, erklärt bekommen - Erkennen und akzeptieren können – nachvollziehen können – Überblick, Ordnung schaffen können - Verstanden werden</i></p>	<p>Handhabbarkeit</p> <p><i>Sich begleiten und unterstützen lassen – Eigenständigkeit erleben – Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen – sich erholen können – Ressourcen kennen, umsetzen, nutzen – mit etwas zurechtkommen können</i></p>	<p>Sinnhaftigkeit</p> <p><i>Sich etwas schaffen oder etwas haben, wofür es sich lohnt zu leben – sich selbst und sein Leben bejahen – Liebe zu und von anderen Menschen – Werte - Sinn in Ereignissen, Situationen sehen</i></p>
<p>Erklären</p> <p><i>Einführen in das Vorgehen und Material von GLL (siehe Kapitel 2.3.1)</i></p>	<p>M: GLL-Symbole, -Gefühlsqualitäten erklären <i>Herzensgefühle; wo es darum geht deinen Platz in deinem Herzen sichtbar zu machen, darum herum jene Menschen, Sachen oder Tätigkeiten, Werte, welche dir in deinem Leben ein Herzensanliegen sind.</i></p> <p>Orientierung im GLL-Ablauf geben <i>Der nächste Schritt, die nächste Station, da nehmen wir dieses Symbol. Das steht für Wutgefühle; diese Qualität hilft beim Grenzen setzen.</i></p> <p>Gestaltetes und bereits Verstandenes einbinden <i>Die (Symbole) müssen wir nicht neu erklären, die kennst du schon. Gut, dann nehmen wir das als Grundlage. Da sind auch alle Sachen darin, die dir guttun, so wie es jetzt aufgefüllt ist (Herz-Symbol)</i></p>	<p>M: Anleitung für Gestaltung/ Ausdruck geben: <i>Dann starten wir damit, da hast du Zeit..., so 5, 7 oder 10 Minuten. Einen kurzen, spontanen Ausdruck. Wie du möchtest, du kannst erst malen, du kannst während dem Malen sprechen, wie es sich für dich gut anfühlt.</i></p> <p>Durch den GLL-Ablauf führen</p> <p>Umsetzung GLL-Ablauf unterstützen <i>Dann machen wir den Raum für diese Gefühle auf. (M legt das Symbol auf).</i></p>	<p>M: Bedeutungsvolles erklären <i>Das Herz bildet deine Basis. Das ist dein Zuhause, der Ort an dem du sicher bist, den du frei gestaltest, immer wieder neu.</i></p>
<p>Handeln</p> <p><i>Benennen und zeigen von Gefühlen, Ereignissen, Situationen (siehe Kapitel 2.3.2)</i></p>	<p>M: Orientierung geben <i>Es geht um die Situation mit deiner Partnerschaft, welche du am Auflösen bist, am Abschied nehmen, aus verschiedenen Gründen.</i></p> <p>Gefühle benennen, zeigen, einordnen <i>So gehört Angst für dich auch zur Trauer?</i></p> <p><i>Von was genau gilt es denn Abschied zu nehmen? Du hast gesagt, ich muss das akzeptieren. Was genau?</i></p> <p>L: Erklärungen finden, sich orientieren, <i>Es hat sich halt zugespitzt, seit sie dort ausgezogen ist und alleine wohnt ist es viel schlimmer geworden.</i></p>	<p>M: (Nicht-)Machbarkeit ansprechen <i>Und du kannst nichts machen und sie kann im Moment auch nichts machen. Es ist eine Erkrankung oder ein Aspekt ihrer Persönlichkeit, der das nicht zulässt. Nur das Abschied nehmen bleibt</i></p> <p>Umsetzung, Ausdruck begleiten <i>Und wenn (wir) jetzt diese Wut fragen würden... „Wenn Du könntest – Wut – was würdest du sagen wollen?“ Also nicht das Gefühl, das ist schwierig... Das können wir nicht auf Kommando her-holen.</i></p> <p><i>Also jetzt tun wir erst mal tief durchatmen, da ist viel Energie drin. (beide atmen tief aus und lachen entspannt).</i></p> <p>Ressourcen aufzeigen <i>Gut, noch so zum Mitgeben, für die</i></p>	<p>M: Erlaubnis geben <i>Im Herz darf man auch einen Wunsch haben...</i></p> <p>L: Sinngebende Lebenswelten aufzeigen <i>Dann, was mir viel bedeutet, das sind meine Kinder. Das ist meine Tochter, das ist mein Sohn, dann habe ich noch zwei Enkel. Dann habe ich nochmals etwas, was mir viel bedeutet, das ist meine Katze. Und was mir auch gut tut, das ist meine Arbeit, ich arbeite da 90% und das füllt mich und erfüllt mich auch. Und dann habe ich ja noch so eine Ausbildung gemacht und aus der möchte ich gerne einmal etwas machen, aber ich bin noch nicht so weit. Und dann da vielleicht ein bisschen weniger arbeiten und dann da vielleicht noch hier etwas Neues....</i></p>

	<p>Weil ich fühle mich dann ungerecht behandelt. Wenn da Sachen kommen, die überhaupt in keinem Verhältnis sind.</p> <p>Bezüge, Nachvollziehbarkeit schaffen</p> <p>...aber alle diese Situationen kamen und ich konnte sie eben einordnen. Dann gab es wieder ein ruhiges, gutes Gefühl. Auch wenn ich es nicht möchte, aber ich konnte es so hintun (Geste für Ordnen) Das nimmt mir auch ein wenig meine Angst, weil ich kann es irgendwo hintun.</p>	<p>Zeit, die jetzt kommt. Da ist auch einiges passiert, der Körper hat dir auch Antwort gegeben, dass du diesen Teil, der sich so verkrampft, ganz bewusst so streich-est (macht sanfte Streichelbewegungen auf Solarplexus vor) berührst.</p> <p>L: Ausdruck aktiv gestalten:</p> <p>Das ist diese Beziehung, von der ich mich am Ablösen bin, was ich eigentlich schon lange hätte tun sollen, weil sie mir einfach nur noch nicht guttut und Energie raubt; ich muss das wirklich irgendwie so machen, so etwas (zeichnet eine Figur).</p> <p>SEI EHRlich! Und sei nicht so grob! (Geste für Explosionen) Pass auf! Nicht so rüpelhaft! Nicht so laut! ... Hör auch mal zu und rede nicht immer nur du! SO NICHT! STOP! - das ist ungerecht! und NICHT SO BÖS!</p> <p>(Versuche) mit etwas zurecht kommen</p> <p>Das ist verrückt ich schaffe das wie nicht. Ich weiss, dass das mich stärken würde, dieses „SO“ (Geste für Abstand) Ich könnte jetzt gerade weinen...</p> <p>Gelungenes erkennen</p> <p>Und ich kann Gefühle zulassen, auch wenn es weh macht und tue es nicht verdrängen... klar lenke ich mich auch ein bisschen ab, mit Laufen, mit Sport, mit Raus gehen, mit nur Grün anschauen. Das habe ich in der Klinik gelernt, in Achtsamkeitsübungen.</p>	<p>Bedeutungsvolles benennen</p> <p>Einfach das Glücklich sein, die schönen Worte, das Schreiben mit Herz-chen, das war mega schön. Und dann das Gegenüber, zusammen kochen, der Humor, der Spezielle, der auch gepasst hat. Und einfach das Spontane, wir konnten so viel zusammen machen. - Ja, Liebe, Herz, Nähe. Das Vertrauen, das VERTRAUTE! Das Vertraute, sich gegenseitig anfassen.</p> <p>Wünsche für die Zukunft formulieren</p> <p>Und was ich mir natürlich wünsche, das ist da so ein Gegenüber... auf Augenhöhe, das ist noch ein bisschen offen... - Ich wünsche es mir... (Anm. eine Beziehung zu haben) - Ich vertraue darauf, ich vertraue darauf wirklich. Es tut mir einfach gut. (lächelt).</p>
<p>Erkennen</p> <p>Erkennen von Zusammenhängen (siehe Kapitel 2.3.3)</p>	<p>M: Räume für Verbindung, Reflexion schaffen</p> <p>Triumphgefühle, was eine Qualität ist, wo man sich aufrichtet, du sagen kannst: „Heute habe ich den Mut, bin ich in der Lage, ich alleine aus mir heraus, ich habe heute ein unterstützendes Netz (Gemeinschaftsgefühl), heute kann ich auch meine Gefühle ausleben und zeigen. Und mit diesen Erkenntnissen gehen wir zurück wo wir gestartet sind; in das Herzensgefühl in dem du in der Mitte bist, deine Liebsten um dich herum, usw.</p> <p>L:</p> <p>Muster, Zusammenhänge erkennen</p> <p>Und das habe ich natürlich früher viel gemacht, mit meiner Grossmutter und so, ich habe mir ein bisschen eine eigene Welt geschaffen in der alles gut war. Aber es war nicht so! Aber als Kind irgendwie (Geste für Verwirrung) das habe ich hier, denke ich, auch gemacht.</p>	nicht vorhanden	nicht vorhanden

Tabelle 10: Analyseergebnis mit Inhalten

7.8 DVD - Filmaufnahme Beispielhafter GLL-Ablauf

7.9 CD mit den Inhalten zu Kapitel 7.3 / 7.4 / 7.6