DER HOFBERG: RASTPLATZ, ZWISCHENSTOPP, WEGBEREITER UND VIELES MEHR

SEIT FÜNF JAHREN verfasse ich die Zufriedenheitserhebung für die Therapeutische Wohngemeinschaft Hofberg. Dabei lerne ich viel über das Zusammenleben, die Arbeit und die Menschen, die den Hofberg zu einem einzigartigen Ort machen.

ALS THOMAS SEEMANN MICH ANFRAGT, ob ich im Rahmen meiner selbstständigen Arbeit als Dramatherapeutin mit einigen Bewohnerinnen und Bewohnern ein kreatives Projekt für den Jahresbericht 2022 durchführen möchte, bin ich sofort begeistert. Gemeinsam entwickeln wir die Idee, während eines viertägigen Workshops mit dem Titel «Der Hofberg: Rastplatz, Zwischenstopp, Wegbereiter und vieles mehr!» an der Frage zu arbeiten, was denn der Hofberg für die Bewohner und Bewohnerinnen darstellt. Als Ausgangslage dient die folgende Imaginationsfrage aus den Interviews zur Zufriedenheitserhebung:

«Wenn Sie sich Ihr Leben als einen Weg vorstellen, der durch eine bestimmte Landschaft führt, und sich vorstellen, der Hofberg ist ein Rastplatz an diesem Weg, mit welchem Bild würden Sie dann Ihren jetzigen Aufenthalt auf dem Hofberg beschreiben?»

Für das Projekt «Jahresbericht 2022» wurden die folgenden zwei Fragen hinzugefügt:

Welche Aussichten gibt es?
Wohin wird der Weg Sie führen?

GEMEINSAM MIT DEM TEAM machen wir uns Gedanken, welche Bewohnerinnen und Bewohner Interesse an der Jahresberichtsarbeit haben könnten. Bei der Wahl soll auch berücksichtigt werden, dass aus allen Wohngruppen jemand vertreten ist, sodass verschiedene Etappen des Aufenthalts reflektiert werden. Glücklicherweise erklären sich alle angefragten Personen bereit, am Workshop teilzunehmen. Im Einladungsschreiben werden der genaue Ablauf mitgeteilt und ein breites Spektrum an möglichen Gestaltungsmedien vorgestellt. Hingewiesen wird auch darauf, dass keine Vorkenntnisse und/oder besondere Talente erforderlich sind, um sich auf den Prozess einzulassen. Einzig die Neugierde zählt!

ENDE OKTOBER 2022 finden die ersten zwei Workshoptage statt. Pünktlich um 09.30 Uhr treffen zwei Frauen und zwei Männer aus der Bewohnerschaft im Hofberg Kreativatelier an der Konstanzerstrasse in Wil ein. Eine Teilnehmerin wird erst am nächsten Tag dabei sein. Sie hat einen wichtigen auswärtigen Termin am besagten Tag.

ANFÄNGLICH wirkt die Gruppe etwas angespannt, vielleicht auch noch müde, aber durchaus interessiert. Es gibt eine Fragerunde und ein körperliches Aufwärmen mit Theater- und Ballspielen. Danach starten wir in eine Imaginationsreise durch verschiedene Landschaften – hin zum Hofberg und zu den oben genannten Fragen. Nun haben die Teilnehmenden Gelegenheit, für das Erlebte ein Symbol zu finden, einen kurzen Text zu verfassen oder ein Bild zu malen. Nach einem Austausch im Plenum stelle ich die verfügbaren Materialien nochmals konkret vor. In Zweiergruppen werden die verschiedenen Darstellungsmöglichkeiten für das eigene Vorhaben diskutiert und gegeneinander abgewogen. Diese erste Arbeitsphase endet mit einer Geschichte zu den Möglichkeiten des Erzählens sowie mit einem imaginären Griff in den Brunnen des Reichtums zur Frage, was die Teilnehmenden aus dem Vormittag mitnehmen können.

NACH DEM GEMEINSAMEN MITTAGESSEN, das mit allerlei Improvisationsgeschick über die Bühne geht, kehren drei Teilnehmende in die Tagesstruktur zurück. Ein Teilnehmer bleibt für eine Einzelarbeit von 90 Minuten. Während der nächsten eineinhalb Tagen wird jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer eine solche Einzelarbeit machen. Und mit jeder Person vereinbare ich, was während der Zeit bis zum nächsten Workshop allenfalls noch weitergearbeitet werden kann. Es soll aber keine Verpflichtung entstehen. Für Fragen stehe ich jederzeit zur Verfügung. Auch das Team wird entsprechend informiert. Mit Thomas Seemann gibt es am Ende der ersten zwei Tage einen Austausch. Die Teilnehmenden sollen wissen, dass sie in ihrem Prozess begleitet sind. Zwischen den Workshops werden auch die Arbeitszeiten der Tagesstruktur das eine oder andere Mal für die Weiterarbeit in Anspruch genommen. An dieser Stelle möchte ich dem Tagesstrukturteam nochmals herzlich für seine Flexibilität und Bereitschaft danken, unser Projekt spontan zu unterstützen.

DREI WOCHEN SPÄTER geht es weiter mit dem zweiten Workshop. Verblüfft und beglückt über das, was mittlerweile alles entstanden ist, gehen wir bereits in die Abschlussrunde. Jeder Teilnehmerin und jedem Teilnehmer stehen nochmals 90 Minuten Einzelarbeit zur Verfügung, um den Arbeiten die definitive Form und den letzten Schliff zu geben. Da kommt auch etwas Hektik auf, denn alle wissen: Nun biegen wir auf die Zielgerade ein. Aber kurz vor 14 Uhr des zweiten Tages ist es so weit: Alle haben es geschafft. Dem gemeinsamen Abschlussnachmittag steht nichts mehr im Weg. Die Teilnehmenden stellen einander ihren Arbeitsprozess und ihre Werke vor, lassen sie wirken und geben einander Feedback. Ein intensiver Moment: Sich selbst auf diese Weise zu zeigen und darüber zu sprechen, verlangt Mut. Viel Respekt füreinander ist spürbar – und auch ein bisschen Stolz auf das, was entstanden ist.

IM ANSCHLUSS an diesen Austausch überlegen wir uns, wie wir die Arbeiten im Jahresbericht präsentieren wollen, welche Abfolge sinnvoll ist und was allenfalls zum Prozess ergänzt werden soll. In der Abschlussrunde mit einem kleinen gestalterischen Auftrag kommt zum Ausdruck, wie das Projekt anfänglich trotz der sorgfältigen Informationsschreiben mit vielen Fragezeichen verbunden war, wie sich dann eine intensive Auseinandersetzung ergab und am Ende Ruhe und Zufriedenheit, aber auch etwas Müdigkeit einkehrten. Nach einem grosszügigen Apéro mit viel Gelächter und übermütiger Stimmung verabschieden wir uns voneinander.

ZWEI WOCHEN SPÄTER findet der Termin mit dem Fotografen Daniel Burkhalter statt, Anfang Januar 2023 folgt der Termin mit der Grafikerin Adelheid Schürmann. Es ist interessant zu erleben, was es alles braucht, bis ein solcher Bericht druckreif ist.

ICH BIN SEHR DANKBAR, dass ich diese Arbeitsprozesse begleiten durfte, und habe grossen Respekt für das, was dabei erlebt wurde. Hoffentlich werden auch Sie beim Lesen und Betrachten der Werke erahnen können, wie viel Arbeit und Mut dahintersteckt, sich in eine solche Auseinandersetzung zu begeben.

SIMONE LARA
Kunsttherapeutin ED, Fachrichtung Dramatherapie
Bachelor ZFH in Angewandter Psychologie

2

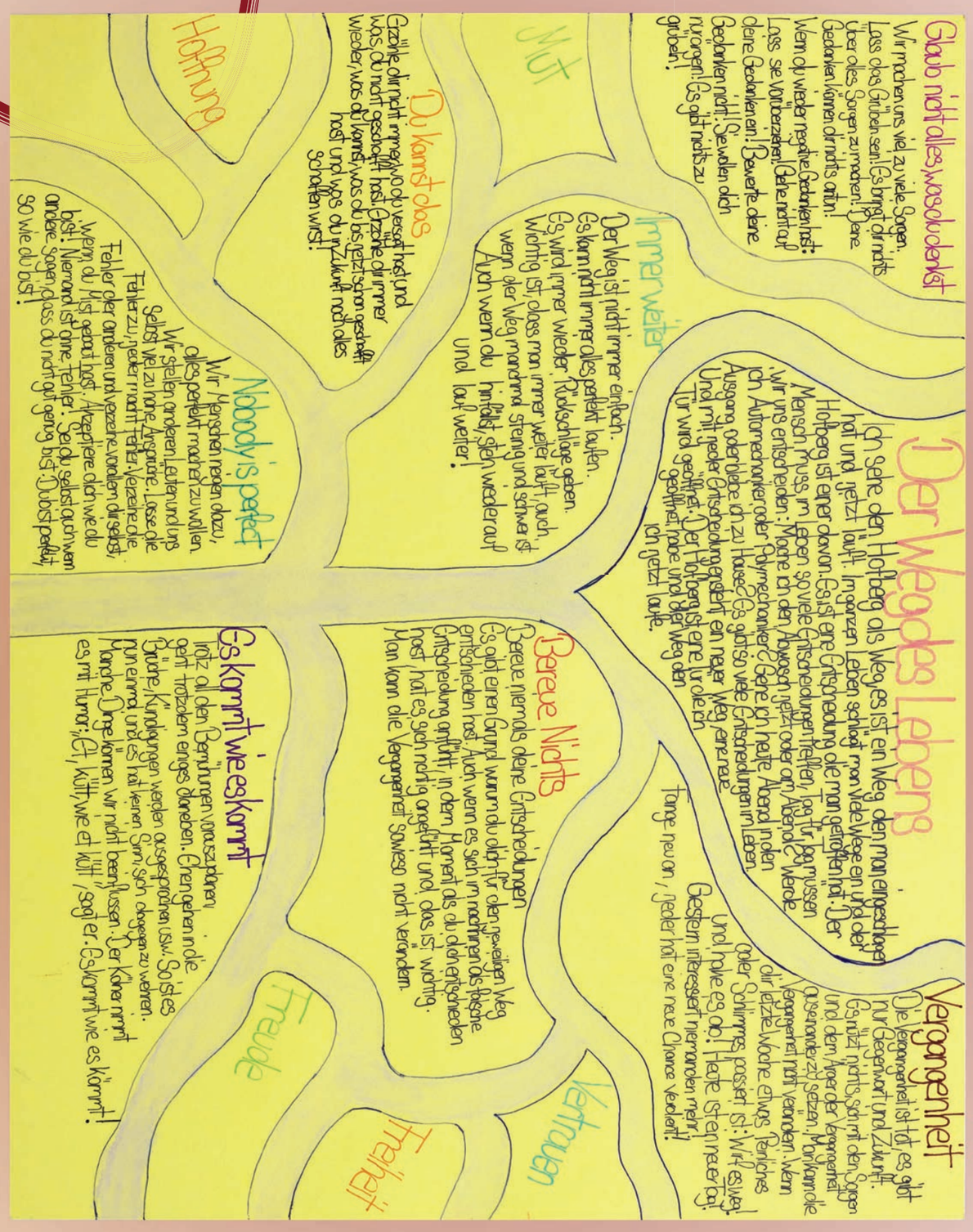
SAFE PLACE

Im Hintergrund der Collage sind Teile meines Lebens dargestellt, mit den schwierigen und guten Seiten sowie mit den Ressourcen. Eine grosse Ressource ist der Hofberg, welcher mit dem Geissenstall (mein Lieblingsort) im Vordergrund des Bildes steht. Der Hofberg ist für mich ein sicherer Ort. Ein Ort, an dem ich zur Ruhe komme, aber auch ein Ort, der mir gesunde Herausforderungen bietet, an welchen ich wachsen kann. Aus der Tür im Geissenstall kann man ein Stück Zukunft erblicken. Welchen Weg ich gehen werde, ist noch unklar, aber klar ist, dass ich im Hofberg gut darauf vorbereitet werde. (VH)

1

DER WEG DES LEBENS

Ich sehe den Hofberg als Weg. Im ganzen Leben geht man viele Wege und der Hofberg ist einer davon. Ich habe deshalb einen Weg gezeichnet, der den Weg des Lebens darstellen soll. Die Abzweigungen sind die Entscheidungen, die wir in unserem Leben treffen müssen. Im Leben muss man Tag für Tag Entscheidungen treffen. Und mit jeder Entscheidung entsteht ein neuer Weg. Neben diesem Text stehen ein paar Sprüche und Weisheiten, die mir wichtig sind und die mir auf meinem Weg geholfen haben. Vielleicht könnt ihr euch von den Sprüchen inspirieren lassen und etwas davon auf euren Weg mitnehmen. (DE)



3

LEUCHTTURM

Gleich zu Beginn habe ich entschieden, dass ich einen Text machen möchte. Darum habe ich erst einmal die Themen aufgeschrieben, die darin vorkommen sollten. Dann habe ich begonnen, mit «Elfchen» zu experimentieren. Elfchen sind reimlose Gedichte, die elf Wörter und fünf Zeilen haben. Die erste Zeile besteht aus einem Wort, ebenso die letzte, oft pointiert auftretende Zeile. Die Zeilen 2 bis 4 haben je ein Wort mehr. Bereits beim zweiten Elfchen konnte ich dann eines meiner Themen aufnehmen. Dennoch bin ich dann wieder davon abgewichen und habe meine eigene Versform gefunden. Am Ende ging es vor allem darum, die einzelnen Verse zu einem roten Faden, zu einem Ganzen zu verweben. Den Text mit dem Computer niederzuschreiben, wäre mir trocken und unpersönlich vorgekommen. Wenn schon, dann richtig, von Hand. Ich arbeite gerne mit Fineliner. Und die «Schnürlischrift» ist eine schöne Schrift. Es blieb die Frage des Formates und des Schriftbildes. Es entstanden zwei verschiedene Versionen. Am Schluss habe ich mich für die vorliegende Version entschieden. (JK)

Ein einsamer Nomade eine verlorene Seele in der Dunkelheit
Ein Schiff ohne Hafen und ohne Segel
gequälen von Pein und Leid
Trauer, Sehnsucht, Schmerz das Unheil verkündende Heer
von Angst und Verzweiflung übermannt
vor lauter Bäumen seh ich den Wald nicht mehr
Wo ist mein Zuhause, kann ich bleiben, muss ich gehen?
Wo gehöre ich hin wo ist mein Zuhause?
Geplagt von diesen Fragen ich bleibe stehen
Ein Ort der Ruhe begleitet von Hoffnung, Zuversicht und Heiterkeit
Eine Oase für einsame Nomaden ein Leuchtturm für Schiffe ohne Hafen
Ein Licht in der Dunkelheit

4a

MEINE ZEIT IM HOFBERG

März 2017. Direkt von der Klinik, nach einem knapp siebenmonatigen Aufenthalt mit intensiver Therapie.

Damals in der Klinik wurde mir bewusst, dass ich noch längerfristig Hilfe, Schutz und eine gewisse Sicherheit für mich benötige. Und so bin ich auf eine Broschüre vom Hofberg gestossen. Für mich war schnell klar, dass dies der Ort und die Art von «Leitplanken» ist, die ich brauchen und nutzen werde, um wirklich wieder Stabilität und eine Perspektive erlangen zu können. Telefonat mit Thomas, Gesprächstermin vereinbart und kurz darauf die Schnupperwoche, dann auch schon der Einzug.

Ich wurde vom gesamten Hofberg herzlich willkommen geheissen und gut aufgenommen.

Einerseits fand ich es voll cool, andererseits war es mir zu viel, permanent Leute um mich zu haben. So unterschiedliche Menschen. Oft schwierige Charaktere für mich. Die meisten hart an ihren Problemen arbeitend und ihre Ziele verfolgend. Bewunderung, Respekt und Angst.

Mein Zustand zu jener Zeit: sehr unbeständig, als ob ich eine zweite Pubertät durchmachen würde. Oft überdreht und extrem kompensierend. Impulskontrolle gleich null. Nach aussen quirlig und oft voller Energie. Das Innenleben einerseits sehr unruhig und unbeständig, konfus und wild, andererseits nahezu leblos, taub und einfach nur müde. Gerne unterhaltend für alle, offen, kommunikativ und scheinbar gerne in Gesellschaft. Ich mag Menschen und zu viel Kontakt aber nicht wirklich. Nicht gerne allein, Angst vor meinen eigenen Gedanken und vor dem, wozu sie mich treiben können. Ablenken und den Kopf mit Banalem beschäftigt halten, um jeden Preis.

Kaum im Hofberg angekommen, schrie ich beinahe, dass ich nicht länger als ein Jahr bleiben würde. Machte viel Druck und war dauergestresst, unzufrieden und überall, nur nicht bei mir. Hatte das Gefühl, ich würde Zeit verlieren und müsse im gleichen Tempo weitermachen wie bisher. Auseinandersetzung mit mir selbst fand nur dezent und oberflächlich statt. Akzeptanz und Umgang mit mir und meinem psychischen Zustand waren beängstigend und sehr schwierig. Sie sind auch heute noch schwierig. Vermeidung und ausweichen. Ein Fehler meinerseits.

Die Einsicht kam knapp ein Jahr später. Während eines Arbeitsversuchs, den ich beinahe hastig erzwungen hatte, um schnellstmöglich vorwärtszukommen, ging es mir rapide schlechter, und ein weiterer Klinikaufenthalt war nötig. Ein weiterer Tiefpunkt.

Zu diesem Zeitpunkt fing bei mir ein Umdenken an, und all das, was mir das gesamte Hofbergteam schon seit Anbeginn zu vermitteln versuchte, begann zu wirken. Zumindest ein wenig.

Der Beginn eines Prozesses. Mich mit mir selbst und der Welt auseinandersetzen und verstehen zu wollen, warum ich dermassen Schwierigkeiten habe, mich in meiner Existenz zurechtzufinden. Ich meine, dies war schon auch davor der Fall, aber zu diesem Zeitpunkt ist die Mauer/Fassade/Maske, oder was auch immer, im Innern komplett gefallen. Mir selbst auf eine andere Art ausgeliefert.

Der Wunsch nach Beständigkeit und mehr Selbstakzeptanz – geschürt und gefördert durch das komplette Hofbergteam und -setting. Ziele wurden zusammen erarbeitet und mit viel Unterstützung verfolgt. «Was brauch ich, was will ich? Wie komme ich aus meinem Loch und wie kann mich von diesen negativen Gedankenmustern lösen?» Musste einiges wieder komplett neu lernen. Geduld, entschleunigen, sich finden, ankommen, wieder eine Perspektive und Zukunft für sich sehen. Die eigene Existenz akzeptieren lernen. Mit sich Frieden schliessen, oder zumindest sich etwas anfreunden.

Sicherheit und Güte annehmen und schätzen lernen. Stabilität. Schwankungen eindämmen und im Spektrum des Aushaltbaren einpendeln. Wieder geniessen zu können, Freude empfinden.

Diagnose annehmen und dadurch mehr Verständnis für sich selbst und sein Verhalten bekommen.

Zugang zu alten Leidenschaften finden – und noch zu einigem mehr. Eine der grössten Herausforderungen, damals wie heute noch: einfach sein!

Bei jedem Schritt, bei jeder Krise, oder wenn es irgendwelche Unklarheiten gab oder gibt, der Hofberg unterstützt mich und steht immer hinter mir. Ich brauchte eine gewisse Zeit, um das annehmen zu können. Vertrauen. Inzwischen schätze und nutze ich die offene Kommunikation und das freundschaftliche Verhältnis sehr. Ich habe gelernt, Hilfe zu holen und anzunehmen. Ich bin dankbar für die Geduld und all das Vertrauen.

In den letzten gut fünfeinhalb Jahren durchlief ich einige Prozesse, habe viel gelernt und bin auf dem besten Weg, mich wieder zu finden. So viele Möglichkeiten und Chancen, wie ich sie hier vom Hofberg angeboten und bekommen habe, erhält man sonst meiner Meinung nach nirgendwo.

Für mich war und ist es die beste Entscheidung gewesen, den Hofberg zu finden, mir klar zu werden, dass ich ja eigentlich doch Lebenslust habe und diese wieder zur Gänze finden möchte. Und mit Hilfe des Hofberges an mir und meinen Problemen zu arbeiten. So viel es ging. Manchmal wurde ich fast «gezwungen» (scherzhaft), all die Unterstützung und Güte zu nutzen und anzunehmen.

Heute, bald Ende 2022, stehe ich vor einem Abschluss und einem Neuanfang. Beste Aussichten.

Meine eigene Wohnung, Perspektiven haben und sehen, beinahe wieder ein gesundes Selbstbewusstsein. Wenn ich zurückdenke, erkenne ich mich selbst manchmal kaum wieder. Klar habe ich noch meine Schwankungen, manchmal auch noch sehr heftige. Aber ich konnte «durchs Band» profitieren und eine gewisse Stabilität erlangen, die mir keiner mehr so schnell nimmt.

Verständnis, Sicherheit, Strukturen und Unterstützung.

Dankbarkeit und Wertschätzung.

Ein sicherer Hafen, um zu sich finden zu können.

Das ist der Hofberg für mich. (TZ)

4b

Einmal mehr finde und fand ich es spannend, dabei sein zu können, wenn ein Hofberg-Jahresbericht entsteht. Das gezielte und bewusste Reflektieren meiner Zeit im Hofberg war nicht ohne ...

Aber es hat auch gutgetan, da die Auseinandersetzung bewusst stattgefunden hat.

Das, was ich mir zu Beginn vorgestellt und vorgenommen habe, wie mein Projekt entstehen und vollendet werden soll, hat sich relativ schnell in eine ganz andere Richtung entwickelt. Schön, wenn es einfach so vom Gefühl her fliesst und entstehen kann.

Bevor ich es komplett beenden und einrahmen konnte, gab es einen kurzen Moment der Verzweiflung. Das Gemälde einer Mitbewohnerin hatte sich auf meinem Bild verklebt. Beim vorerst erfolglosen Versuch, jene zwei Projekte wieder auseinanderzubringen, bahnten sich Frust und Wut den Weg nach aussen. Ich konnte mich aber zum Glück zurückhalten und mich bei einem Spaziergang mit meinem Hund wieder etwas abregen. Simone war dann auch schon zur Stelle und konnte beide Werke, mit einem Akt der Geduld, den ich echt bewundere, retten.

Entspannung kehrte wieder ein, als ich das Bild endlich in den Rahmen legen und die Arbeit so abschliessen konnte. (TZ)

5

MEIN LEBENSBAUM

Dies ist mein Baum des Lebens. In meinem Baum habe ich versucht, den Zwischenstopp im Hofberg für mich darzustellen. Der Baum hat kleine Macken und Kratzer und ist nicht perfekt. Er hat auch noch nicht so tiefe und starke Wurzeln und ist noch ein wenig farblos. Da ich noch am Anfang stehe, braucht der Baum noch viel Licht und Kraft, um zu wachsen. Was mich besonders berührt hat, ist, dass mein Baum nie kahl und leblos war, sondern immer etwas an sich hatte, an dem er wachsen konnte. Er blieb nie gleich.

Zu den Wurzeln: Aus ihnen kommt auch die Kraft für neues Leben und Energie. Der Hofberg unterstützt mich dabei, meine Wurzeln zu stärken, so dass ich bald einen neuen Lebensabschnitt mit tieferen und stärkeren Wurzeln beginnen kann. (GR)