# Lebensnah

Magazin der Klinik SGM Langenthal **N° 2** | Juni 2017



Psychiatrie Psychotherapie



# Sozialkompetenz

- Eine wichtige Voraussetzung für psychische Gesundheit
- → Seite 4

- Sozialkompetenz ein grosser Begriff ganz praktisch
- → Seite 6
- Sozialkompetenz im beruflichen Kontext
- → Seite 8
- Mit Musiktherapie Sozialkompetenz fördern
- → Seite 10

# Inhalt

#### 3 Editorial

Für ein gelingendes Miteinander

### **Fachberichte**

- 4 Sozialkompetenz wichtige Voraussetzung für psychische Gesundheit
- 6 Sozialkompetenz ein grosser Begriff ganz praktisch
- 8 Sozialkompetenz im beruflichen Kontext



Mit Musiktherapie Sozialkompetenz fördern

## 11 Fachvorträge / Veranstaltungen

«Einzigartig – wie Menschen denken, fühlen und handeln», 27.6.2017

«Vom Umgang mit Leid und Schmerz», 28.6.2017

«Krisen überwinden – Perspektiven gewinnen», 29.8.2017

Klassisches Konzert mit Priska und Beat Kämpf, 14.9.2017

«Traumatisierung der Psyche – was tun?», 26.9.2017

«Superfood», 31.10.2017

Konzert mit dem Quartett ALJ – A Little Jazz, 2.11.2017

«Selbstbestimmung am Lebensende: rechtliche und ethische Aspekte der Patientenverfügung», 28.11.2017

## 12 Innehalten

Jesus begleitet uns auf dem Weg zu einem gelingenden Miteinander

## Klinik SGM Langenthal

Die Klinik SGM Langenthal ist eine anerkannte Fachklinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie mit stationären und ambulanten Behandlungsangeboten. Wir behandeln unsere Patientinnen und Patienten auf der Basis einer wissenschaftlich orientierten, fachlich fundierten und menschlich engagierten Medizin. Unsere fachliche Kompetenz ist mit einem ganzheitlich-christlichen Menschenbild verbunden.

Stiftung für ganzheitliche Medizin SGM Mitglied u.a. von:















## **Impressum**

Klinik SGM Langenthal Weissensteinstrasse 30 CH-4900 Langenthal Telefon +41 (0)62 919 22 11 Fax +41 (0)62 919 22 00 info@klinik-sgm.ch klinik-sgm.ch

#### Redaktionsleitung

Dr. Jacqueline Bee Klinik SGM Langenthal lebensnah@klinik-sgm.ch

#### Lektorat

Inés Flück sprach-art, Wettingen

#### Bilder

Klinik SGM Langenthal shutterstock

#### Druck

Druckerei Schürch AG, Huttwil Gedruckt auf 100% Recyclingpapier, vollständig chlorfrei gebleicht, FSC-zertifiziert und CO<sub>2</sub>-neutral

## Gestaltung

Himmelblau AG, Burgdorf

#### Kostenioser PDF-Download

«Lebensnah» erscheint zweimal jährlich. Es steht unter klinik-sgm.ch/lebensnah als kostenloser PDF-Download zur Verfügung.

Auflage: 1500 Exemplare

©Klinik SGM Langenthal
Das Herunterladen des «Lebensnah»
ist ausschliesslich für den persönlichen
Gebrauch erlaubt. Verwendung und/
oder Vervielfältigung der Artikel
bedürfen der vorgängigen schriftlichen
Genehmigung durch die Klinik SGM
Langenthal

# Bankkonto für Spenden

Credit Suisse AG 8070 Zürich PC-Konto 80-500-4 Klinik SGM Langenthal Weissensteinstrasse 30 CH-4900 Langenthal IBAN CH36 0483 5042 1776 9100 3



# **Editorial**

# Für ein gelingendes Miteinander

## Liebe Leserin, lieber Leser

Der Mensch ist ein Beziehungswesen. Das berühmte Zitat von Martin Buber bringt es auf den Punkt: «Der Mensch wird am Du zum Ich.» Wie gut jemand mit dem Gegenüber umgehen kann, hat einen grossen Einfluss auf seine psychische Gesundheit. Fehlen hingegen soziale Fertigkeiten oder sind sie nur mangelhaft ausgeprägt, kann das Ängste, Depressionen oder Persönlichkeitsstörungen begünstigen oder aufrechterhalten. Sozial kompetente Verhaltensweisen sind Iernbar. Dazu bieten wir unseren stationären Patientinnen und Patienten unter anderem ein Gruppentraining an, in dem sie in einem geschützten Rahmen zusammen mit anderen ihr Sozialverhalten reflektieren und neue Fertigkeiten einüben können.

In den kreativen Therapien wie zum Beispiel der Gestaltungstherapie wird ein anderer Zugang zur Förderung von Sozialkompetenz verfolgt. Denn oftmals erschweren Unsicherheiten und eine mangelnde Fähigkeit, sich abzugrenzen, stabile Beziehungen – oder sie verunmöglichen sie sogar. Durch ein therapeutisch geführtes Kreativsein eröffnen sich unter Umständen unvermittelt neue Türen. Die Patientinnen und Patienten können zum Beispiel lernen,

mit Farben und Pinseln gelassener umzugehen, und das dann auf sich selbst zu übertragen. Von solchen positiven Erfahrungen erzählt auch eine Patientin aus der Musiktherapie. Sie schildert, wie sie in der Gruppe schrittweise lernen konnte, auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten, sie ernst zu nehmen und sich gegenüber anderen abzugrenzen – ohne sich aus der Gemeinschaft zurückziehen zu müssen.

Soziale Kompetenzen sind auch eine wichtige berufliche Anforderung, besonders in einem sich rasant wandelnden sozioökonomischen Umfeld wie dem heutigen. Doch wie lässt sich Sozialkompetenz im Beruf beschreiben? Welche spezifischen Komponenten sind Voraussetzung für ein sozial kompetentes Verhalten? Lesen Sie dazu den Fachbericht ab Seite 8.

Ihnen und uns wünsche ich ein wohltuendes und gelingendes Miteinander.



Richard Hebeisen
Geschäftsführung



# Fachbericht Psychotherapie

# Sozialkompetenz – wichtige Voraussetzung für psychische Gesundheit

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Die Fähigkeit, soziale Interaktionen zu gestalten, trägt massgeblich zu unserer Lebensqualität bei. Werden uns diese Fertigkeiten in die Wiege gelegt oder können wir sie erlernen?

Zwischenmenschliche Fähigkeiten tragen entscheidend zur psychosozialen Gesundheit bei. Obwohl wir von klein auf gewohnt sind, in sozialen Beziehungen zu leben, können doch gerade diese Ursache vieler Probleme sein: Manche Menschen sind gar nicht in der Lage, mit Personen in Kontakt zu treten, die sie nicht bereits kennen; andere schaffen es nicht, in einer bestehenden Beziehung ihre Gefühle so zum Ausdruck zu bringen, dass die Partnerin oder der Partner sie versteht.

> «Ziel sozial kompetenten Handelns ist es, zwischen individuellen Bedürfnissen einerseits und sozialer Anpassung andererseits Kompromisse zu finden.»

Einige können kaum je eigene Interessen durchsetzen, auch wenn diese – objektiv betrachtet – völlig legitim sind. Und schliesslich gibt es Men-

schen, die schnell in Wut geraten und sich anderen gegenüber aggressiv verhalten – andere wiederum sind so rücksichtsvoll, dass sie aus Angst, ihr Gegenüber zu verletzen, gar nie sagen, was sie wirklich denken.

## Was sind soziale Kompetenzen?

Im therapeutischen Kontext stehen häufig Fertigkeiten im Mittelpunkt, die für die Gestaltung sozialer Interaktion nützlich oder notwendig sind, wie zum Beispiel:

- Gespräche beginnen, aufrechterhalten und beenden
- Wünsche sympathisch äussern
- eigene Interessen sicher vertreten
- Nein sagen
- Gefühle offen zeigen
- Widerspruch äussern
- unerwünschte Kontakte beenden
- Komplimente akzeptieren

## Ziel sozial kompetenten Handelns

Ziel sozial kompetenten Handelns ist es, zwischen individuellen Bedürfnissen einerseits und sozialer Anpassung andererseits Kompromisse zu finden. Menschen mit Sozialkompetenz können also eigene Standpunkte vertreten, ohne dabei die Interessen des Gegenübers aus den Augen zu verlieren. Sowohl unsichere als auch allzu aggressive Verhaltensweisen sind dabei hinderlich.

«Sozial kompetente Verhaltensweisen lassen sich genauso wie Fahrradfahren oder Skilaufen erlernen und trainieren.»

Soziale Kompetenz ist keine durchgängige Persönlichkeitseigenschaft. Jemand, der sich beispielsweise am Arbeitsplatz erfolgreich durchsetzen kann, verfügt nicht unbedingt über die Fähigkeit, Gefühle und Bedürfnisse in seiner Partnerschaft offen zum Ausdruck zu bringen.



Fehlende soziale Kompetenzen können zum Entstehen und Aufrechterhalten psychischer Störungen wie Depressionen, Ängsten oder Persönlichkeitsstörungen beitragen. So fühlen sich Menschen mit psychischen Erkrankungen oft unsicher. Sie können Beziehungen zu anderen weniger geniessen, neigen eher zu sozialem Rückzug oder zeigen geringere Fähigkeiten, sich durchzusetzen. Dies kann zur Aufrechterhaltung einer Störung beitragen. Das Fördern sozialer Kompetenzen ist deshalb nicht nur in der Therapie, sondern auch in Prävention und Rehabilitation von zentraler Bedeutung.

## Sozialkompetenz ist erlernbar

Sozial kompetente Verhaltensweisen lassen sich genauso wie Fahrradfahren oder Skilaufen erlernen und trainieren. In der Klinik SGM Langenthal bieten wir für stationäre Patientinnen und Patienten ein «Gruppentraining sozialer Kompetenzen»

an, da sich soziale Fähigkeiten am besten in einer Gruppe trainieren lassen. Wir vermitteln dabei theoretisches Wissen zu Themen wie:

- sein Recht durchsetzen
- sich abgrenzen und Nein sagen
- Selbstunterstützung statt Eigenkritik
- Konfliktbewältigung in der Beziehung zu nahestehenden Personen

Das Wissen wird in Rollenspielen praktisch geübt. Die Gruppe bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, aneinander und voneinander zu lernen. In diesem geschützten Rahmen können die Beteiligten alternative Verhaltensweisen ausprobieren, Feedback einholen und die Fähigkeit zum Umgang mit Lob und Kritik einüben.

Veränderungen geschehen in der Regel nicht von einem Tag auf den anderen, sie erfordern meist viele kleine Schritte. Konkrete Verhaltensweisen wie Blickkontakt, sicheres und bestimmtes Auftreten, das Wörtchen «Nein» tatsächlich aussprechen, eigene Gefühle und Bedürfnisse erkennen und formulieren – all dies muss man üben, damit es zur Gewohnheit und längerfristig zu einem Teil der eigenen Persönlichkeit wird.



Maria Stoy
Psychologin

# **Buchtipp**



«Soziale Kompetenz kann man lernen»

Rüdiger Hinsch, Simone Wittmann, 2. überarbeitete Auflage 2010, Beltz Psychologie

ISBN 978-3-621-27624-5



# **Praxisbericht Gestaltungstherapie**

# Sozialkompetenz – ein grosser Begriff ganz praktisch

■ Wahrscheinlich kennen wir alle Momente und Situationen, in denen ein Gespräch nicht gut gelaufen ist und wir uns fragen: Wie hätte ich mich anders mitteilen können, was wäre gewesen, wenn ich mich besser kontrolliert, weniger gesagt oder anders gehandelt hätte?

Es sind Selbstzweifel, die uns in den beschriebenen oder ähnlichen Situationen plagen. Sie helfen uns, uns in Beziehung zu den Mitmenschen zu reflektieren und nach Möglichkeiten zu suchen, das Miteinander konstruktiv zu gestalten. «Leben ist wie malen ohne Radiergummi», hat letzthin eine Patientin zu mir gesagt. Um bei diesem Bild zu bleiben: Beim Malen ohne Radiergummi geht es darum, mit sich selbst und den Farben und Pinseln gelassener umzugehen. Farbtropfen so ins Bild zu integrieren, als wären sie absichtlich hineingemalt worden, oder sie einfach so stehen zu lassen, wie sie sind. Unbeabsichtigte Farbtupfer können auch übermalt werden, als wäre nichts geschehen. So, wie wir mit Farbe umgehen, entsteht auch ein Bezug zum alltäglichen Leben: lernen, mit Patzern von Mitmenschen oder uns selbst grosszügig umgehen, nachfragen, wie etwas gemeint ist, bevor wir es als Verletzung in unser Herz hineinlassen,

übermalen mit Humor und Gelassenheit, statt sich vom Ärger auffressen zu lassen.

«Leben ist wie malen ohne Radiergummi – das heisst, mit sich selbst und den Farben und Pinseln gelassener umzugehen.»

Oft sind es die kleinen Schritte, die den Weg für Neues ebnen, sei dies im gestalterischen Wirken oder im alltäglichen Sein. Das eine ist nicht klar vom anderen zu trennen. Eine Patientin hat mir erzählt, sie habe gerade ihre erste Collage gemacht. Sie hätte nicht gedacht, dass sie es könne, und würde gern noch mehr ausprobieren. Das Gestalten mit Strukturen mache ihr ganz besonders viel Spass. Während des Gestaltens blühte sie sichtlich auf und erzählte den Mitpatientinnen

und -patienten von ihrem Erfolgserlebnis – dadurch wurde das Gruppengespräch lebendiger. Wir sind uns oft nicht bewusst, welche Samen wir säen oder was von dem, was wir säen, auch tatsächlich aufgeht. So war es in diesem Moment: Das einfache miteinander Teilen des Erlebten hat geholfen, eine fröhliche Stimmung der Gemeinschaft in den Raum zu bringen.



Im freien Gestalten «Fadenspiel» ist der Zugang zum eigenen Gestalten für viele oftmals einfacher zu finden, weil sie die Tätigkeiten Stricken und Häkeln meist noch von der Schule her kennen, sie aber schon lange nicht mehr ausgeübt haben. In unserem Konzept gehen wir davon aus, dass auch mit diesen Techniken frei gestaltet und künstlerisch gearbeitet werden kann. Es braucht dazu Mut, von der Anleitung wegzukommen und ein eigenes Ziel im Auge zu haben.

«Das von ihr selbst gestaltete Teil wurde immer mehr zum Symbol für ihre Hoffnung, gesund zu werden.»

Eine Patientin war auf der Suche nach «Notfalltätigkeiten», um sich in bestimmten Situationen ablenken zu können. Nach Anfangsschwierigkeiten mit der Feinmotorik hat sie sich im Häkeln versucht. Anfänglich hat ihr das Garn viel Durchhaltewillen abverlangt. Trotz Schwierigkeiten ist sie drangeblieben, hat andere Garne und Farben ausprobiert. Das Stück ist gewachsen, hat Form angenommen.



Zugleich wurde ihr das selbst gestaltete Teil immer mehr zum Symbol für ihre Hoffnung, gesund zu werden. Nebenbei hat die Frau entdeckt, dass auch Garn und Faden Freiheit für kreatives Gestalten zulassen. Sie hat gemerkt, dass es in ihren Händen liegt, was sie daraus macht. Umschrieben wird diese Erkenntnis mit Eigenwirksamkeit und Selbstreflexion. Diese beiden Wörter gehören zum weiten Begriff Sozialkompetenz. Ohne sich und ihr Verhalten genauer anzuschauen und zu merken, dass sie selbst etwas bewirken und verändern kann, wäre es dieser Frau nicht gelungen, über ihre Anfangsschwierigkeiten hinwegzukommen.



Mir selbst ist sie zum Beispiel geworden, wie wir trotz widriger Umstände den Mut behalten, dranbleiben, die Farben des Lebens wahrnehmen und dankbar dafür sein können, dass wir Fähigkeiten oder Kompetenzen mitbekommen haben, um uns im Miteinander gegenseitig zu bestärken und das Ziel des friedvollen, hoffnungsfrohen Zusammenlebens im Herzen zu tragen.



Ursula Eckert
Maltherapeutin



# **Fachbericht**

# Sozialkompetenz im beruflichen Kontext

■ Globalisierung, Digitalisierung, sich verändernde Organisationsstrukturen und Wirtschaftsdynamisierung: Es ist eine grosse Herausforderung, mit dem sich rasant wandelnden sozioökonomischen Umfeld Schritt zu halten – sozial kompetente Mitarbeitende sind gefragter denn je.

Die Anforderungen an soziale Kompetenzen im beruflichen Kontext sind vielschichtig. Im Gegensatz zum früher einzigen, lebenslangen Beruf wird heutzutage kontinuierliches Lernen gefordert, was viel fachspezifische, geistige und persönliche Flexibilität voraussetzt. Zudem sind Anpassungen an den rasanten Wirtschafts- und Unternehmenswandel notwendig. Das alles stellt hohe Anforderungen an Mitarbeitende und Führungskräfte – gerade auch im Hinblick auf ihre sozialen Kompetenzen.

«Sozial kompetentes Verhalten besteht aus einem Ineinandergreifen von beobachtbaren und nicht beobachtbaren Komponenten.»

Im Folgenden wird Sozialkompetenz als berufliche Anforderung anhand von beobachtbaren und nicht beobachtbaren Aspekten beschrieben.

Die beobachtbaren Aspekte weisen einen konkreten Bezug zum sozialkompetenten Verhalten auf, mit der Kommunikationsfähigkeit als Grundlage. Darauf baut die Fähigkeit auf, das eigene Handeln mit anderen abzustimmen, um das gesteckte Ziel zu erreichen. Die Teamfähigkeit stellt besondere Anforderungen an die Sozialkompetenz, müssen doch unterschiedliche Persönlichkeiten, Interessen und Ziele mitberücksichtigt werden. Soll die Zusammenarbeit in einem multikulturellen Team gelingen, bedarf es zudem eines interkulturellen Geschicks. Verhält sich jemand sozial kompetent, dann verfügt diese Person zweifellos über die zentrale Fertigkeit, Konflikte konstruktiv zu bewältigen sowie das eigene Verhalten kritisch zu hinterfragen und hinterfragen zu lassen. Die Pfeile in der Grafik (S. 9) deuten an, dass Konflikt- und Kritikfähigkeit bei zunehmender Teamarbeit besonderes Gewicht erhalten.

Die nicht beobachtbaren Aspekte sind für das Entstehen des jeweiligen Verhaltens verantwortlich und nur indirekt erkennbar. Es handelt sich vorwiegend um Konstrukte wie Einfühlungs- und Durchsetzungsvermögen, Flexibilität und interpersonelle Sensibilität. Dank Letzterer gelingt es einer Mitarbeiterin zum Beispiel, mit einer differenzierten, sensiblen Wahrnehmung das Gegenüber empathisch zu verstehen. Zentral ist die Selbstreflexion. Sie äussert sich beobachtbar, wenn etwa eine Führungskraft ihr Verhalten selbstkritisch reflektiert und konstruktive Kritik annimmt. Sozial kom-

petentes Verhalten besteht aus einem Ineinandergreifen von beobachtbaren (Pyramide) und nicht beobachtbaren Aspekten (Kreise):

**Empathie** (Einfühlungsvermögen) Team-Solitary and the second fähigkeit **Durch-**Selbstsetzungsreflexion vermögen Kooperationsfähigkeit Kommunikationsfähigkeit Interper-Sensibilität sonelle Flexibilität

# Von der Fertigkeit zum sozial kompetenten Verhalten

- Sozial kompetentes Verhalten ist stets situationsbezogen und bedingt eine Anpassung an die jeweiligen Gegebenheiten. Ein Beurteilungsgespräch wird zum Beispiel erfolgreicher und befriedigender verlaufen, wenn beide Parteien über gute Selbstreflexion, Kritikfähigkeit und interpersonelle Sensibilität verfügen. Im Gegenzug werden bei der Koordinationssitzung eines Grossprojekts von der Projektleitung primär sehr gute koordinative Fähigkeiten, interpersonelle Flexibilität und Durchsetzungsvermögen gefordert sein.
- Bei der Zielorientiertheit wird das eigene Handeln auf das Erreichen der gesteckten (Unternehmens-)Ziele ausgerichtet. Dabei sind selektiv möglichst viele zwischenmenschliche, emotionale und arbeitstechnische Faktoren zu berücksichtigen. Im beruflichen Kontext werden die Ziele meist von der Tätigkeit vorgegeben, beispielsweise die erfolgreiche Markteinführung eines neuen Produkts. Zielorientiertheit umfasst sowohl die Tätigkeits- und Unternehmensziele als auch die persönlichen (Berufs-)Ziele. Hat zum Beispiel die Mitarbeiterin aus dem mittleren Kader das persönliche Ziel, ins obere

Kader befördert zu werden, wird sie alles daran setzen, ihre arbeitsspezifischen Ziele zur Zufriedenheit der Entscheidungsträger zu erreichen, weil sonst ihre Beförderungschancen ins Wanken geraten könnten.

- Bei der Zweckmässigkeit geht es um die Frage, welcher Zweck der Erreichung des Ziels (oder der Ziele) am besten dient. Das leitet zur Wertehaltung und zum Menschenbild über, die alle bisher erwähnten Komponenten prägen.
- Werte und Menschenbild
  Sozial kompetentes Verhalten ist
  nicht nur kulturabhängig, sondern es
  wird bewusst oder unbewusst –
  stets von den eigenen ethischmoralischen Wertvorstellungen und
  dem Menschenbild geprägt. Als
  christliche Institution orientiert sich
  die Klinik SGM Langenthal an der
  Bibel. Ihre Unternehmenskultur
  wird von biblisch-christlichen Wer-

ten und von eben diesem Menschenbild getragen. Es kann folglich davon ausgegangen wenn nicht gar erwartet werden, dass zum Beispiel Ehrlichkeit und Nächstenliebe das Wie der Arbeitsausübung und des beruflichen Miteinanders prägen.

«Die Anforderungen an soziale Kompetenzen im beruflichen Kontext sind vielschichtig.»

Es ist fast wie bei einem Kaleidoskop: Bei der Betrachtung von Sozialkompetenz zeigt sich ein vielfältiges, komplexes und schönes Bild. Weshalb schön? Weil es schön ist, mit sozial kompetenten Personen zusammenzuarbeiten – und wenn Jesus mitgeht, kann es (noch) besser gelingen.



■ Dr. Jacqueline Bee Verhaltenswissenschaftlerin und Theologin

# Hautnah - Erfahrungsbericht

# Mit Musiktherapie Sozialkompetenz fördern

■ Wenn es um die Förderung von Sozialkompetenz geht, denkt man nicht in erster Linie an Musiktherapie. Dabei kann sie ein wichtiges «Instrument» auf dem Weg zu einem sozial kompetenteren Verhalten sein.

Eine Form der Musiktherapie ist es, in der Gruppe aktiv zusammen zu musizieren. Es geht dabei nicht darum, möglichst «schöne» Musik zu machen, sondern im Zusammenspiel auf einer nonverbalen und emotionalen Ebene Beziehungsgestaltung zu erleben. Dabei können eigene Interaktionsmuster bewusst erlebt und reflektiert sowie neue Interaktionsmöglichkeiten ausprobiert und besprochen werden. Rückmeldungen aus der Gruppe zum eigenen Spiel können sehr heilsam sein. Eine Patientin hat Folgendes erlebt:

Jede Woche fand ich mich in der Musiktherapie wieder. Ein Moment in meinem Stundenplan, den ich gerne mochte, dem aber auch eine Prise Unsicherheit beigemischt war. Was würde ich heute erleben, zu welchem Thema eingeladen werden, etwas mit Instrumenten und Klängen zu spüren?



Deutlich in Erinnerung geblieben ist mir die Stunde, in der ein Teilnehmer voller Tatendrang das Schlagzeug in Betrieb nehmen wollte. Zu meinem Glück hatte er es angekündigt. Ihm wollte ich die Freude gönnen, aber für mich war es einfach zu wild und zu laut. Das konnte ich nicht qualvoll durchbeissen, und so floh ich aus dem Zimmer ins Treppenhaus. Von Weitem hörte ich das enthusi-

astische Gepolter und konnte auch in meinem Exil noch die Lebensfreude spüren. Plötzlich fühlte ich mich einsam. Hatte ich nicht in meinem Alltag schon viele Male genau das erlebt? Mir aus Rücksicht die Isolation aufgebrummt, um mich zu schützen, anstatt den Dialog und vielleicht auch den Konflikt in der Gruppe zu suchen und dafür in der Gemeinschaft zu bleiben?

«Es geht darum, im Zusammenspiel auf einer nonverbalen und emotionalen Ebene Beziehungsgestaltung zu erleben.»

An einem anderen Tag schwelgte die ganze Therapiegruppe in sanften Klängen vor sich hin. Obwohl jede und jeder ganz intuitiv ein Instrument für sich gewählt hatte, war eine Harmonie entstanden. Zwischendurch durfte das Instrument gewechselt werden, so lautete die Abmachung. Momente später verspürte eine Teilnehmerin den Impuls, in die Klaviertasten zu hauen. Ich konnte sehen, wie sie ihr Bedürfnis auslebte, doch für mich klang es nervös und laut. Ich beschloss, es eine Weile auszuhalten. Bestimmt würde sie schon irgendwann Rücksicht nehmen und zur Harmonie zurückkehren. Aber ihr selbstvergessenes Spiel dauerte an. Ich wand mich, schalt mich und riss mich am Riemen. Doch nichts half mehr, ich musste mich wehren. Hörbar sang ich das Wort «stopp!» in den Raum, und die Gruppe reagierte und wurde still.

Dieses Mal hatte ich der Gruppe meine Grenzen mitteilen können und war doch mittendrin geblieben. Ein «geklungenes» Erlebnis!

Name der Redaktion bekannt

# Fachvorträge / Veranstaltungen

# in der Klinik SGM Langenthal

Zu den folgenden Veranstaltungen laden wir Sie herzlich ein:

■ Fachvortrag
Dienstag, 27. Juni 2017
17.00 – 18.00 Uhr
«Einzigartig – wie Menschen denken, fühlen und handeln»

Dr. med. Albrecht Seiler

■ Seelsorgeanlass
Mittwoch, 28. Juni 2017
19.00 – 21.00 Uhr
«Vom Umgang mit Leid und Schmerz»

Jens Kaldewey (Theologe) und Kathi Kaldewey (Erwachsenenbildnerin), beide mit langjähriger Erfahrung in psychologischer Beratung und Erwachsenenbildung, geben uns Impulse zum Thema Leid im Leben des Glaubenden: «Der Christ in der Wüste», «Wenn Gott sich verdunkelt», «Überlebensstrategien». Tim Winkler gibt uns Hoffnung aus seinen Erfahrungen als Seelsorger in der Klinik weiter.

Wir freuen uns auf einen Abend mit viel Ermutigung!

Christina Bardill und Tim Winkler Seelsorgeteam

■ Fachvortrag
Dienstag, 29. August 2017
17.00 – 18.00 Uhr

«Krisen überwinden – Perspektiven gewinnen»

Monika Graf-Diener

Konzert

Donnerstag, 14. September 2017 19.00 – 20.15 Uhr Klassisches Konzert mit Priska und Beat Kämpf

Bereichert mit kurzen Lesungen aus Texten von Martin Schleske

Fachvortrag

Dienstag, 26. September 2017 17.00 – 18.00 Uhr «Traumatisierung der Psyche – was tun?»

Dr. med. Rolf Senst

Fachvortrag

Dienstag, 31. Oktober 2017 17.00 – 18.00 Uhr «Superfood»

B. Conrad Frey, C. Jordi Bärtschi

Konzert

Donnerstag, 2. November 2017 19.00 – 20.15 Uhr Konzert mit dem Quartett ALJ – A Little Jazz

Fachvortrag

Dienstag, 28. November 2017 17.00 – 18.00 Uhr «Selbstbestimmung am Lebensende: rechtliche und ethische Aspekte der Patientenverfügung»

Peter Lack

Veranstaltungsort:

Klinik SGM Langenthal, 3. Stock, Saal «Rubin»

Die Veranstaltungen sind öffentlich. Eintritt frei.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Klinik SGM Langenthal, Weissensteinstrasse 30, CH-4900 Langenthal, info@klinik-sgm.ch, Telefon +41 (0)62 919 22 11, klinik-sgm.ch

# Innehalten

# Jesus begleitet uns auf dem Weg zu einem gelingenden Miteinander

«Behandelt eure Mitmenschen in allem so, wie ihr selbst von ihnen behandelt werden wollt.» Matthäus 7,12a (Neue Genfer Übersetzung)



Psychosomatik Psychiatrie Psychotherapie

Klinik SGM Langenthal Weissensteinstrasse 30 CH-4900 Langenthal Telefon +41 (0)62 919 22 11 Fax +41 (0)62 919 22 00 info@klinik-sgm.ch klinik-sgm.ch sgmambibern.ch

