



## **Sitzungsprotokoll der Regionalgruppe Zentralschweiz vom 9.12.2009**

Anwesend: Kerstin, Ruth, Nicolette, Isolde, Riccardo, Roman

Riccardo heissen wir als neues Mitglied herzlich willkommen.  
Wir tauschen uns über die in Balsthal besuchten WS aus.

Ruth berichtet über einen WS von Hans Christian Kossak zu Thema Stressmanagement. Wir machen eine Gruppentrance, wobei wir ein „Problem“ suchen, welches belastet, aber momentan nicht gelöst werden kann. Es wird in eine Kiste befördert, verschlossen (evtl. mit Luftlöchern für Personen) und an einen grossen Ballon gehängt und fort geschickt. So kann es auch für eine Zeit aus dem Blickfeld geraten, aber bei Bedarf wieder hergeholt werden um es dann zu lösen. Es gelingt nicht allen, das Problem in die Kiste zu verbannen. Wir diskutieren verschiedene Varianten wie das Problem in einzelne Teilbereiche aufzuspalten oder mit Zwischenschritten zu arbeiten.

Roman berichtet ausführlich über den WS von Matthias Mende. Es ging um psychosomatische Erkrankungen. Der Organismus wird als Zelle mit einer umgebenden Membran, welche semipermeabel ist, angesehen. Die vorhandenen Symptome werden als Feind oder lästiger Begleiter wahrgenommen und in ein Symbol umgewandelt. In einem nächsten Schritt passiert eine Abgrenzung, ein Abgeben nach aussen, ein Abgrenzen gegen ein Problem. Das ICH wägt möglich Nutzen gegen einen Schaden ab. Sodann werden die Grenzen des Körpers imaginiert und beispielsweise mit einem Leuchtstift „sichtbar“ gemacht. Die Grenzen des eigenen ICH, evtl. in einem geheimen Raum, werden mit den bedrohlichen Symptomen in Kontakt treten. Im letzten Schritt integriert der Körper das Symptom oder schlüpft in es hinein. So verliert das Symptom an Bedrohlichkeit. Die Schlagworte des Kontextes, in welchem der Ablauf stattfinden soll, lauten: AUTONOMIE, BEZOGENHEIT, KOMPETENZ und ORIENTIERUNG.

### **Administratives:**

Die Termine für 2010 haben wir festgelegt:

Mittwoch,	13.1	Nachlese Balsthal 2, Heini über Körperhaltungen
Donnerstag,	18.2	
Mittwoch,	24.3.	
Donnerstag,	15.4	
Mittwoch,	19.5	
Donnerstag,	10.6	
Mittwoch,	25.8	
Donnerstag,	23.9	
Mittwoch,	27.10	
Donnerstag,	16.12.	, jeweils um 19.30 s.t. in der Aeskulap Klinik

Die weiteren Themen sind noch offen. Wir würden uns aber gerne weiter mit Körpersprache und Körperhaltungen auseinandersetzen. Beiträge sind herzlich willkommen!

Die Protokolle können auch auf der SMSH-Website eingesehen und heruntergeladen werden.

Für das Protokoll

Ruth

rbesimo at bluewin dot ch