- **Empathie:** das einfühlende Verstehen und nicht-wertende Eingehen auf den Klienten und das, was dieser sagt
- **Bedingungslose Wertschätzung und Zuwendung:** positive, akzeptierende Einstellung gegenüber dem Klienten sowie die Anteilnahme an seinen Gefühlen und Äußerungen, ohne diese zu bewerten

Im Verlauf des Tages standen zwei praktische Übungen auf dem Programm. Bei der ersten ging es darum, einem anderen gut zuzuhören (*aktives Zuhören*). Zu zweit setzten wir uns zusammen und bekamen Fragen, die einer dem anderen stellen und dann bei der Beantwortung sehr genau zuhören sollte. Das, was das Gegenüber gesagt hat, sollte der aktiv Zuhörende dann in seinen eigenen Worten wiedergeben. Bei der zweiten Übung setzten wir uns wieder paarweise zusammen für ein Rollenspiel, bei dem einer den Ratsuchenden und der andere den Berater spielte. Nachdem wir zuvor etwas über die *Personenzentrierte Gesprächstherapie* erfahren hatten, waren wir jetzt beim zentralen Thema des Seminares angekommen. Bei unserem Rollenspiel bestand natürlich nicht das Ziel, mit dem Gegenüber therapeutisch zu arbeiten (das bleibt Fachleuten überlassen). In Anlehnung an die Gesprächstherapie waren die Klienten jetzt zu Ratsuchenden geworden und die Therapeuten zu Beratern. Mir gefielen die Übungen sehr gut. In beiden Fällen empfand ich eine Atmosphäre zunehmenden Vertrauens bei angenehmer Entspannung.

Am folgenden Vormittag wurden weitere Themen angesprochen. Von Wichtigkeit war die Abschlussrunde, in der jeder für sich und die anderen eine Rückmeldung zu dem Seminar gab. Nach dem abschließenden Mittagessen reisten alle nacheinander ab. Das Seminar in Jena hat mir sehr gut gefallen. Abgesehen von den hochinteressanten Inhalten gefiel mir insbesondere die ausgesprochen nette und entspannte Atmosphäre. Barbara Vieweg und Maik Nothnagel hatten sicherlich einen wichtigen Anteil daran und ihnen sei an dieser Stelle nochmal ausdrücklich gedankt. Mit Sicherheit habe ich an diesem Wochenende wichtige Informationen bekommen und Erfahrungen gesammelt, die Verbesserungen bringen können für die Kommunikation in unserer Selbsthilfegruppe.

Andreas Bantje
Epilepsie-Selbsthilfegruppe Essen

Wellenreiten

Impressionen und Eindrücke von einem außergewöhnlichen Workshop

Der Weltraum, unendliche Weiten, schwerelos gleiten wir durch den leeren eiskalten Raum. Dann plötzlich Gluthitze, Sand soweit das Auge reicht. Eine Sekunde später sind wir im dichten Dschungel, giftige Schlangen und Spinnen überall. Im Hintergrund hört man die Triebwerke eines Flugzeuges im Landeanflug auf Berlin Tegel. Zurück in der Realität, wir sind in Berlin Pankow – zur Premiere des Kreativworkshops Wellenreiten – und haben gerade unsere erste Übung mit unserem Coach Harald hinter uns. Wir, das ist eine Gruppe junger Erwachsener mit Epilepsie zwischen 19 und 34 Jahren aus ganz Deutschland.

Das Improvisationstheater war nicht die einzige Komponente dieser vier Tage, die wir Ende August 2017 zusammen erleben durften. Passend zum Titel des Seminars fühlte sich die Zeit in Pankow auch wie ein Ritt auf der Welle an. Schnelle und kommunikative Elemente wurden durch langsame, fast meditative Elemente abgelöst.

So konnten wir uns – neben dem Improvisieren – unter Anleitung von Kerstin künstlerisch austoben. Diese Kunstsessions wechselten sich immer wieder mit Coaching Runden nach der NLP-Methode (Neurolinguistisches Programmieren) ab. Hier wurden uns einige der vielfältigen NLP-Techniken beigebracht – zum Beispiel, wie ich persönliche Ziele so formulieren kann, dass sie erreichbarer werden; aber auch Techniken zur Fokussierung und Überwindung von Unsicherheiten, die in den Alltag integriert werden können, wurden uns vermittelt.

Die Wellenberge des Seminars waren die Improvisationsübungen mit Harald – sie waren oft rasant und schweißtreibend, aber vor allem immer spaßbringend. Es ging um Aktion und Reaktion. Wie schaffe ich es, mich auf mein Gegenüber einzulassen und mit ihm eine Geschichte zu erzählen? Bei einigen Übungen musste ich mich aus meiner persönlichen Komfortzone begeben, aber gerade dann war das Erfolgserlebnis viel größer.

Die von Kerstin angeleiteten künstlerischen Elemente des Workshops waren die ruhigen, entspannten Wellentäler. Der große lichtdurchflutete Saal im Dachgeschoss eignete sich hervorragend als Atelier, in dem wir uns zeichnerisch ausdrücken konnten. Besonders in Erinnerung blieb mir das Malen – auf riesigem Format im Stehen mit großen Malerpinseln. Hier wurde nicht mit den Händen gemalt, sondern mit dem gesamten Körper.

Mich hat besonders beeindruckt, wie sich alle Teilnehmenden mit voller Energie und ohne Berührungsängste in das Seminar gestürzt haben. Die Trainer und Trainerinnen waren während der vier Tage immer anwesend und haben auch die Sessions/Einheiten der jeweils anderen mitgemacht, was zur entspannten, offenen Atmosphäre beigetragen hat.

Günter (Name von der Redaktion geändert)

Grußwort von Eckart von Hirschhausen

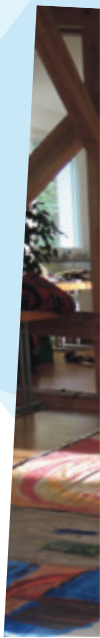
Eckart von Hirschhausen – Arzt, Kabarettist, Zauberkünstler, Schriftsteller, ... – hat die Teilnehmenden an dem Workshop mit folgender Audio-Botschaft begrüßt:

Mit freundlicher Genehmigung von Eckart von Hirschhausen, Foto: Fran Eidel

Hallo liebe Wellenreiter, hier spricht Eckart von Hirschhausen.

Dass man zum Wellenreiten nach Berlin-Pankow fährt, das ist natürlich eine sehr kreative Leistung und deswegen wünsche ich Euch von Herzen für Eure Workshops, für das Improvisations-Theater und für die Farb- und künstlerische Ausdrucksgestaltung ganz viel Freude. Denn – mein Motto ist ja immer: Humor hilft heilen und Humor heißt nicht nur Witze erzählen. Humor ist die Gegenkraft gegen das Leid, gegen die Verzweiflung, gegen die Hoffnungslosigkeit, dass man die Perspektive wechseln kann. Und deswegen schicke ich Euch nicht nur diesen Gruß, sondern ich schicke Euch auch für jeden Teilnehmer ein Glückstagebuch. Da könnt Ihr drei Erlebnisse an jedem Tag eintragen, wo Ihr für einen Moment glücklich seid und Ihr werdet merken: Jeder Tag bietet solche Momente – und wenn man sich die bewusster macht und aufschreibt, bleiben sie länger und die Aufmerksamkeit steigt für die schönen Dinge im Leben. Also, macht das Beste aus diesen Tagen und macht auch den Schritt, anderen Menschen Mut zu machen und über die Epilepsie – sie ist eine der häufigsten und unterschätztesten Krankheiten des Hirns und der Menschen überhaupt – gute Öffentlichkeitsarbeit zu machen. Denn je mehr Menschen wissen, dass sie zum Menschen dazugehört, desto geringer ist auch die Gefahr von Vorurteilen und Ausgrenzung. Also, da hat jeder eine Möglichkeit, als Botschafter aktiv zu werden.

Euer Eckart von Hirschhausen



Impressionen der Coaches

Das Seminar war für mich eine absolute Neuigkeit. Vier Trainerpersönlichkeiten, drei Themengebiete, vier Tage Training mit einer Gruppe junger neugieriger Menschen mit Epilepsie. Das hatte ich noch nie. Normalerweise leite ich ein Seminar alleine oder höchstens mit einem weiteren Kollegen, der sich mit der gleichen Methode beschäftigt. Doch dieses Mal sollte es anders werden ... Im Vorwege trafen wir uns ein paar Mal und bereiteten gemeinsam das Seminar vor. Ich merkte da schon, dass wir sehr verschiedene Menschen sind, in unserer Arbeit unterschiedliche Schwerpunkte setzen und auf andere Arten und Weisen an Themen herangehen. Doch das Ergebnis unserer gemeinsamen Arbeit verblüffte mich am Ende.

Wenn ich jetzt an diese vier Tage zurück denke, sehe ich eine Reihe von einzelnen Bildern von mir: wie wir im Kreis miteinander sprechen, wie jeder für sich ein *Circle of Excellence* macht und es geniest, in kürzester Zeit in einen exzellenten emotionalen Zustand zu kommen. Wie wir alle im Raum wild rumlaufen, gestikulieren und aus dem Moment heraus tolle Theaterstücke improvisieren – und wie wir immer wieder verschiedene Bilder malen. Und ich muss lächeln. Denn am Ende der vier Tage sahen unsere Gesichter anders aus. Vor allem die Augen: sie strahlten mehr.

Ich war und bin immer noch sehr berührt von den Veränderungen, die wir in diesen Tagen erleben durften. Und ich bin dankbar für dieses Projekt, dass wir alle mit so viel Freude und Leidenschaft erfüllt haben. Die Zeit mit Euch war sehr bereichernd!

Mirela Ivanceanu

Manche Seminare und Workshops stechen aus der breiten Masse heraus. Ich war zunächst sehr skeptisch, ob vier Trainer und Trainerinnen eine Synergie bilden können, die mehr ist als die Summe Ihrer Teile. Ich befürchtete, wir würden uns behindern, uns ins Wort fallen – auch wenn alles voll gut gemeinter Absichten wäre. Ich befürchtete, es würde unendlich anstrengend werden – aber ich habe mich gründlich getäuscht: Die Zusammenarbeit mit allen war einfach unbeschreiblich: Voller Herz, Empathie, klugen Ideen und Motivation.

Was hat sich bei mir durch das Seminar verändert? Ich kann als Trainer nur glaubwürdig sein, wenn ich lebe, was ich lehre. Also beschäftigte mich das Thema *Wellenreiten* in der Vorbereitung und während des Seminars. Ich dachte, ich wäre schon ganz gut im Reiten der Höhen und Tiefen des Lebens. Doch habe ich amüsiert erkennen dürfen, wie beschränkt ich an einige Sachen herangegangen bin. Gerade die Kunst und das Theaterspielen hat mir eine neue Qualität von Gefühl geschenkt, welche ich in mein Leben integriere. Vor allem die Energie und das Feedback der Teilnehmenden haben mich beflügelt. Da ich selbst einige gesundheitliche Hürden in meinem Leben zu bewältigen habe, war deren Umgang mit ihrer Epilepsie eine reiche Quelle der Inspiration für mich.

Christian Kressmann

Es war etwas Besonderes, in diesem Sommer in Berlin beim Seminar *Wellenreiten* dabei gewesen zu sein. Für mich begann alles im Herbst 2016, als ich mit Mirela Ivanceanu, Christian Kressmann und Harald Polzin sowie Anne Söhnel an einem Tisch saß und wir uns Gedanken für eine Konzeption machten. Es ging uns um die persönliche Förderung junger Erwachsener mit Epilepsie. Es war uns wichtig, bei dem Seminar für ein positives Gruppengefühl zu sorgen, um den offenen Austausch von Erfahrungen und neue Kontakte zu ermöglichen. Das Seminar sollte als Modell dienen, um weitere positive Entwicklungen anzustoßen. Unser Wunsch war es, mit unserer Arbeit Selbstvertrauen aufzubauen und die Gruppe nach innen und nach außen zu stärken und durch die gefundenen Erfahrungen neue Perspektiven zu entwickeln, um das Selbstverständnis im Umgang mit der Krankheit auch gesellschaftlich zu verbessern.

... Auf dem Seminar entstanden kraftvolle und zarte Bilder – ganz aus den Affekten heraus, in denen der Einzelne sich gerade befand. Jeder zeichnete oder malte, was ihm wichtig und wert war. Schön war zu erleben, wie sich dabei jeder öffnete und künstlerisch ausdrückte. Beim gemeinsamen Betrachten der Bilder entstand eine wertschätzende Kommunikation und damit auch eine Brücke zu den Zuständen und Fragen, die jeden gerade bewegten.

... Die letzte NLP Session weitete den Blick in die Zukunft bis in die nächsten dreißig Jahre. Das schaffte einen völlig erneuernden geistigen Raum für die Gegenwart. So angefüllt mit Perspektiven, Erlebnissen und neuen Plänen gingen wir sehr beschwingt und glücklich auseinander. Für mich werden diese vier reichen Tage – angefüllt mit neuen Erkenntnissen, Erfahrungen der eigenen Wirksamkeit sowie viel Freude und Kreativität – unvergesslich bleiben.

Kerstin Polzin

Wir wagten uns mit dem Seminar daran, jungen Menschen durch eine bewusste Auseinandersetzung mit sich selbst und dem kreativen Umgang mit ihrer Erkrankung Impulse für die aktive Gestaltung ihres Lebens zu geben.

... Für mich ist es erstaunlich, welche Entwicklung alle Teilnehmenden in diesem Seminar gemacht haben. Jeder ist ein Stück in seiner Entwicklung vorangekommen und hat Werkzeuge bekommen, wie er das Gelernte im Alltag integrieren kann.

Harald Polzin

Fotos: Harald Polzin

Seminare, Veranstaltungen und Workshops der DE in 2018

Bitte frühzeitig anmelden – begrenzte Platzzahl

Arbeitstagung 2018

Thema: Möglichkeiten und Perspektiven der Epilepsie-Selbsthilfe in Deutschland

Die Arbeitstagung 2018 setzt – vorbehaltlich der Förderung – bei den Themen an, die wir im Oktober 2017 auf einer Tagung im kleineren Kreis (vgl. dazu den Bericht im vorliegenden Heft) besprochen haben. Wir werden uns im Plenum – vor allem aber in Arbeitsgruppen – mit den Themenkomplexen „Junge Selbsthilfe", „Umgang mit sozialen Medien/Internet" und der Frage beschäftigen, wie wir die hohe Qualität unserer Informationsmaterialien und der von uns angebotenen Beratung von Betroffenen für Betroffene erhalten und weiter verbessern können. Wir möchten auf die im Oktober 2017 erarbeiteten Ergebnisse aufbauen und gemeinsam besprechen, wie wir uns in diesen Bereichen zukünftig besser aufstellen können. Und – ganz wichtig: Unser Bundesverband wird in diesem Jahr 30 Jahre alt – ein Geburtstag, den wir auf der Tagung auch ein wenig feiern möchten.