

Der Rückhalt-Verein:

Als Gründerin des Vereins schildert Paula Diederichs im Interview mit dem derzeitigen 1. Vereins-Vorsitzenden Ingo Jungclaussen die Grundgedanken und Ziele des Rückhalt Vereins und ihre Motive für die Vereinsgründung. Im Gespräch beschreibt sie auch die aktuellen Vereins-Entwicklungen und spricht über ihre grundlegenden Motive für ihre Arbeit mit Babys und Familien.

Ingo Jungclaussen: Paula, bevor Du den Interessierten etwas über den Verein und seine Gründung erzählst, berichte mal denjenigen, die Dich nicht kennen, was Dir die Arbeit mit Familien, Müttern und ihren Babys persönlich bedeutet?

Paula Diederichs: Immer wenn ich mir bewusst mache, warum ich die Arbeit mit Babys, Müttern und Familien mache, fällt mir das Zitat „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben“ von Hermann Hesse ein. Weil es auf schöne Art das Gefühl auf den Punkt bringt, mit dem ich die Arbeit mache und was mich daran berührt. Bei den Müttern und Familien, die zu uns in die SchreiBabyAmbulanzen kommen ist dieser Anfangs-Zauber eben leider getrübt oder auch gar gebrochen, wenn nach der Geburt eines Menschen dieser Start ins neue Leben von Schmerz, Leid und Weinen überschattet wird. Statt in Gefühlen von liebevoller Geborgenheit und Glück zu sein sind die frisch gebackenen Eltern dann in Verzweiflung, Angst und Erschöpfung, schlimmstenfalls grämen sie sogar Gewaltfantasien, die auch bis hin zum Übergriff auf das Kind kommen können, was es zu verhindern gilt. Um diesem schlechten Anfang einen neuen Wendepunkt zu geben, das heißt von der Anspannung wieder in die Entspannung und Liebe zu kommen, deswegen mache ich diese Arbeit. Es geht um eine frühe wichtige Weichenstellung, um zu verhüten, dass aus den Anfangsproblemen ein späteres schwieriges Leben wird. Das ist ein Herzensanliegen von mir.

Ingo Jungclaussen: Wann und wie ist es zur Gründung des Rückhalt-Vereins gekommen?

Paula Diederichs: Der Rückhalt-Verein ist im Oktober 2003 in Berlin im Nachbarschaftsheim der Ufa-Fabrik gegründet worden. Unter den ersten 15 Mitgliedern waren Helfer-Berufe der unterschiedlichsten Art vertreten: angehende niedergelassene und frei psychotherapeutisch tätige Psychologen, Dipl.-Sozialpädagogen, Dipl.-Pädagogen, Rehabilitationspädagogen, HeilpraktikerInnen, Hebammen, Krankenschwestern, Ernährungsberater und Physiotherapeuten. Diese haben alle bei mir die Weiterbildung in Integrativer Körperpsychotherapie für Babys/Kleinkinder und deren Eltern abgeschlossen. Zu meinem damaligen Weiterbildungs-Team gehörten Herr Volker Knapp Diederichs und Frau Doreen Roeseler. Zusammen mit Gerd Poerschke, meinem Kollegen aus der SchreiBabyAmbulanz haben wir eine Vereins-Gründungsversammlung einberufen. Gerd und ich kannten uns bereits etwas im Vereinsrecht aus, so dass von dieser Seite keine Hindernisse für die Vereinsgründung bestanden.

Ingo Jungclaussen: Woraus erwuchs für Dich die Motivation zur Gründung des Rückhalt-Vereins?

Paula Diederichs: Meine Motivation erwuchs aus meiner Erfahrung als Trainerin in einer Körperpsychotherapieausbildungsgruppe. Die dortigen Erfahrungen haben gezeigt, dass sich der überwiegende Teil der Ausbildungskandidaten nach Abschluss der Ausbildung in Körperpsychotherapie in alle Himmelsrichtungen verstreut hat. Die Motivation einen Verein zu gründen entstand für mich aus dem Wunsch heraus, einen Raum zu schaffen, indem sich die Energien nicht verflüchtigen, sondern bündeln.

Ingo Jungclaussen: Was war der Grundgedanke des Vereins?

Paula Diederichs: Es sollte mit dem Verein ein Platz geschaffen werden, in dem sich die Weiterbildungsabsolventen gemeinsam nach Abschluss der Weiterbildung mit den Inhalten und körperorientierten Methoden verbunden fühlen, diese und sich selbst fachlich weiter zu entwickeln und austauschen können. Es war und ist mir eine Herzensangelegenheit einen Verein zu schaffen, der Raum bietet, die Anwendung der körperorientierten Methoden im Bereich früher Hilfen auf kreative Weise weiterzuentwickeln, sowie ihre Qualität zu sichern und zu verbessern, um den in Not befindlichen Familien noch besser helfen zu können.

Ingo Jungclaussen: Was sind die Ziele des Vereins?

Paula Diederichs: Der Verein hat mehrere Ziele.

Das übergeordnete Ziel des Vereins besteht in der Prävention von frühen psychischen Störungen insbesondere bei Babys bzw. Kleinstkindern und der Hilfe für in emotionalen Krisen geratenen Müttern und Familien. Vernetzte Anwendungen und Weiterentwicklungen der körperpsychotherapeutischen Ansätze und Methoden, eignen sich als Krisenbegleitung besonders gut. Schwangeren, Babys, Kleinkindern und deren Müttern kann in emotionalen Krisen nachhaltig geholfen werden. Frühkindliche Störungen und Krisen können wenn sie unbehandelt bleiben, folgenschwere weitere psychische Störungen erzeugen. Die körperorientierte Krisenbegleitung ist gut geeignet in nur wenigen Terminen eine angespannte Mutter-Kind-Situation nachhaltig zu verbessern.

Zum Zweiten besteht das Vereinsziel darin die Öffentlichkeit mehr für die emotional relevanten Themen in der Schwangerschaft und frühen Kindheit zu sensibilisieren und aufmerksam zu machen. Es ist für einen krisenfreien Verlauf nach der Geburt notwendig, schwangere Frauen emotional gut zu begleiten, und sie nicht mit ihren Sorgen und Nöten allein zu lassen. Junge Familien benötigen Rückhalt und dabei helfen wir ihnen.

Ein drittes Ziel besteht darin:

die Qualität unserer körperorientierten Methode durch Qualitätssicherungsmaßnahmen und wissenschaftliche Evaluationen sicherzustellen

diesen Ansatz konstruktiv weiter zu entwickeln und voranzutreiben, um ihn öffentlich bekannter zu machen und ihn gesellschaftlich noch mehr einzubinden

und körperpsychotherapeutisches Denken insbesondere im Bereich der frühen Hilfen zu erweitern.

Ingo Jungclaussen: Wie ist es zum Namen „Rückhalt“ gekommen und wo ist der Bezug zur körperpsychotherapeutischen Arbeit?

Paula Diederichs: Am Anfang standen mehrere Namen zur Diskussion, die alle das Prinzip Hoffnung, Unterstützung und/oder Stärken zum Ausdruck brachten. Beim Namen „Rückhalt“ wurde schnell deutlich, dass dies der beste Name ist. Denn dieser drückt nicht nur Rückhalt im allgemeinen Sinne aus, sondern er steht in enger Nähe zu unseren körperpsychotherapeutischen Techniken, die insbesondere darauf abzielen, Halt bzw. Rückhalt zu geben.

Ingo Jungclaussen: Kannst Du Menschen, die sich in dem Thema nicht auskennen, in wenigen Sätzen beschreiben, was der Kern Deiner Arbeit ist, der als *körperpsychotherapeutische Krisenintervention* bezeichnet wird?

Paula Diederichs: In Schwangerschaft und der Zeit nach der Geburt spielt Rückhalt eine wichtige Rolle. Häufig finden verzweifelte Mütter zu uns, die fehlenden familiären oder partnerschaftlichen Rückhalt haben. Fehlender Rückhalt ist dabei einer der Hauptgründe für emotionale Krisen in der Schwangerschaft oder der Zeit danach, die z.B. durch exzessives Schreien der Kinder entstehen können. Den heilsamen körperpsychotherapeutischen Ansatz erleben Babys und Mütter, die zu uns in die SchreiBabyAmbulanzen kommen in erster Linie dadurch, dass wir ihnen nicht nur empathisch zuhören und wir mit ihnen verbal wichtige psychologische Hilfen entwickeln, sondern auch daran, dass diese Körperarbeit erfahren. Dies erfolgt auf der Grundlage von diagnostisch sorgfältig angewandten speziellen Massagen oder körperlichen Halte- oder auch Atemübungen. Die Massagen folgen dabei vereinfacht gesagt, dem Ziel Blockaden zu lösen und Entspannung zu erfahren, um hierdurch die innerorganismische Regulationsfähigkeit des Körpers bei Mutter und Kind zu unterstützen. Insbesondere die in der Regel auf der Körperrückenseite angewandten Massagen und Halteübungen dienen dazu, der oft erschöpften und haltlosen Mutter den verlorenen Rückhalt wiederzugeben. Das ist der Grundgedanke der körperpsychotherapeutischen Krisenintervention. Als wissenschaftlich ausgerichtetes Verfahren sind alle Interventionen dabei in die Kenntnisse der modernen Bindungs- und Säuglingsforschung sowie in die Grundregeln wissenschaftlich orientierter Psychotherapie bzw. Krisenintervention eingebettet. Deswegen können wir den Ansatz auch als einen integrativen Ansatz bezeichnen.

Ingo Jungclaussen: Worin besteht für Dich der Vernetzungsgedanke?

Paula Diederichs: In erster Linie darin, dass die Weiterbildungsabsolventen in Deutschland über ein Netz untereinander verbunden sind. Der Vernetzungsgedanke hat aber auch noch andere Ebenen. Einmal die Öffentlichkeitsarbeit, wir wollen –wie gesagt- die Öffentlichkeit über die Sorgen und Nöte der jungen Familien und den Möglichkeiten unserer Krisenintervention informieren. Dann geht es darum, mit anderen Stellen und Hilfseinrichtungen Kontakt aufzunehmen und sich zu vernetzen. Wie z. B. mit Mutterkind Einrichtungen, Beratungsstellen

zum Thema frühe Hilfen, Hebammen, Entbindungsstationen, Frühförderstellen, Jugendämter, Familienbildungsstätten, Stillgruppen, Krabbelgruppen und Peking-Gruppen.

Ingo Jungclaussen: Woher nimmst Du die Kraft und Motivation für die Vereinsarbeit?

Paula Diederichs: Die Motivation kommt aus meinem immer schon bestehenden sozialen und gesellschaftlichen Engagement, das einst als Sozialarbeiterin im Aufbau von diversen Projekten z.B. in der Obdachlosenarbeit und in Hausprojekten begann. Dort habe ich gelernt, wie wichtig es ist, sich für gemeinsame Ziele zusammenzuschließen. Wenn es gemeinsame Ziele und Ideale gibt und man dann noch an einem Strang zieht, dann können wirkliche Synergie-Effekte entstehen.

Ingo Jungclaussen: Welche Rolle spielte bei der Gründung des Rückhalt-Vereins dein gesellschafts-kritisches Bewusstsein?

Paula Diederichs: Dies spielte bei mir eine große Rolle. Zu meiner einstigen Lehrerin Eva Reich, der Tochter des Psychoanalytikers Wilhelm Reich, hatte ich eine starke persönliche Bindung. Eva, welche in den USA quasi als Pionierin mit der therapeutischen Baby-Arbeit begann, hatte mir als mütterliche Lehrerin mit auf den Weg gegeben, diese Baby-Arbeit fortzuführen. Durch diesen Auftrag habe ich mich innerlich berufen gefühlt, dies in die Realität umzusetzen. Mit der Übernahme der SchreiBabyAmbulanz 1996 und dem Aufbau der Weiterbildung ab 2000 habe ich diesen Auftrag realisiert. Die Aufgabe wuchs mir also zu.

Die Arbeit mit Babys, Kleinkindern und deren Eltern habe ich auch immer politisch verstanden. Das Politikum besteht für mich darin, dass Eltern bei einem schwierigen Start nicht alleine gelassen werden und sie positive Erfahrungen mit dem Helfersystem machen können. Unsere Arbeit ist daher präventiv im Sinne der Neurosenprophylaxe und Krisenintervention zusammen in einem Gebilde. Die Krisenintervention meint Gewaltprophylaxe, die Neurosenprophylaxe meint Verhinderung von Bindungsstörungen, Ess- und Schlafstörungen und Förderung positiver Beziehungen innerhalb der Familien. Mit der Gründung des Vereines kommen 2 Ziele zusammen: einmal Platz zu geben für Menschen die Interesse haben sich beruflich und fachlich gemeinsam weiter zu entwickeln, und zum anderen den bereits genannten Auftrag von Eva Reich zu realisieren. Dies berührt ein weiteres tiefes Herzensanliegen von mir, die Körperpsychotherapie gesellschaftlich mehr zu etablieren. Wilhelm Reich hatte einmal gefordert, dass jeder Psychotherapeut 10 % seiner Arbeit in die Neurosenprophylaxe der Gesellschaft investieren sollte. Indem ich mich um die Belange rund um Geburtsthemen, Schwangerschaft und frühe Kindheit kümmere und ich diesem Themen auch einen öffentlich Raum geben möchte, folge ich diesem Engagement und reichianischen gesellschaftskritischem Anliegen. Dann fühle ich innere Befriedung. Konkret geschieht das durch die direkte Arbeit mit den Betroffenen, Weiterbildungsangebote zum Krisenbegleiter, durch die Rückhalt-Vereinsgründung, der Vernetzung, der öffentlichen Geldakquise und der Öffentlichkeitsarbeit

Ingo Jungclaussen: Wieso war es Dir wichtig aus dem Vorstand auszuscheiden bzw. wie ist es zum neuen Vorstand gekommen?

Paula Diederichs: In den letzten 3-4 Jahren hat sich herausgestellt, dass es ungünstig war, dass Gerd Poerschke und ich – die gleichzeitig die Weiterbildung leiten- auch im Vorstand tätig waren. Durch die freiwillige Abwahl im Jahr 2009 von Gerd Poerschke und mir und durch die Vorstand-Neuwahl von Ingo Jungclaussen zum ersten und Mareike Kachel-Dunker bzw. dann später Monika Wiborny und Christina Hörth zweiten Vorstandsvorsitzenden wurde eine neue Ära im Vereinsleben eingeläutet.

Ingo Jungclaussen: Wie erlebst Du Deine Teilnahme an den Vereinssitzungen in der neuen Rolle?

Paula Diederichs: Dieser Wechsel hat zu neuem Schwung und zu mehr Verantwortungsübernahme durch alte und neue Mitglieder geführt. Es ist immer gut, wenn die Aufgaben auf vielen Schultern lasten, wobei ich mir hierfür auch wünsche, dass der neue Vorstand durch die rege aktive Teilnahme der anderen Mitglieder entlastet wird, weil ich weiß, wie viel Arbeit die Vereinsarbeit das ist. Der Verein hat sich insgesamt neu ordnen können und neue Projekte sind auf den Weg gebracht, wie z.B. eine überarbeitete neue Webseite mit einem neuen Vereinslogo, Qualitätssicherungs- und Evaluationsprojekte sind in Arbeit, um nur Einiges zu nennen. Voraussichtlich im Herbst 2011 erwarten wir die Anerkennung der Gemeinnützigkeit für unseren Verein, so dass die lebenswichtige Spendenakquise auch leichter wird. Die gegenwärtigen Entwicklungen im Vereinsleben gefallen mir gut, ich fühle Entlastung und sehe wie gut diese neue Phase funktioniert. Ich persönlich bin berührt von dem was gerade geschieht. Diese freigewordenen Energien kann ich jetzt wieder anderweitig einsetzen oder mich einfach zurück lehnen.

Ingo Jungclaussen: Was wünschst Du dem Rückhalt-Verein?

Paula Diederichs: Ich wünsche uns, dass wir es schaffen, den Verein auf eine sichere finanzielle Grundlage zu stellen, alle sonstigen formellen und organisatorischen Dinge erfolgreich zu regeln, wie z.B. auch eigene dachverbandspolitische Interessen und andere Entwicklungsmöglichkeiten weiter voranzubringen und vor allem dass dem Verein die Motivation und das Engagement weiterhin erhalten bleibt. Last but not least wünsche ich dem Verein, dass durch die oft komplizierten und zeitaufwendigen technischen organisatorischen Abwicklungen die Grundwerte und die gemeinsam entwickelten Visionen weiter Bestand halten. Ein langer Atem und eine aktive Beteiligung aller sind immer sehr wichtig.

Paula, vielen Dank für das Interview.