



Ein Freundeskreis geniesst das gemeinsame, fröhliche Zusammensein. Manche isolierte Menschen hingegen benötigen einen langen, schmerzhaften Weg, um sich in einer Gruppe zurechtzufinden. (Bild: Oliver Menge)

Der Weg aus der Einsamkeit zum Freundeskreis

Mehr als zwölf Jahre lang ist Jury* nicht aus Biel hinaus gegangen, weil das Verlassen der Stadt für ihn mit Todesängsten verbunden war. In einer Selbsterfahrungsgruppe hatte er dann tiefgreifende Erlebnisse, die sein trostloses und isoliertes Dasein grundsätzlich änderten.

Ursula Thoma

Ein grossgewachsener, gepflegter Mann öffnet die Wohnungstüre im kleineren Mehrfamilienhaus einer ruhigen Quartiersiedlung. «Meine Geschichte wurde wahrscheinlich bereits mit meiner Geburt geprägt», nimmt es der 39jährige Gastgeber erweg, als er in der schlicht, aber sorgfältig und gemütlich eingerichteten Stube sitzt. Seine Mutter habe ihn als heimliche Alkoholikerin nicht wirklich akzeptieren können. Jury war zudem lungenkrank und in seinen ersten zwei Lebensjahren waren lange Spital- und Sanatorienaufenthalte nötig. «Dadurch war ich mehrheitlich von meinen Eltern getrennt», sagt Jury.

Mit gefasster Stimme erzählt er, wie er in der darauffolgenden Kindheitszeit die Alkoholsucht und auch die Gewalttätigkeit der Mutter miterlebte. In der Schule fiel er nicht besonders auf, dennoch fühlte er sich nicht integriert. «Es war, wie wenn ich bei allem von aussen zuschauen würde», erinnert er sich. Der Knabe hatte niemanden, dem er sich anvertrauen konnte, er war ein-

Scheidung

Nach der Scheidung lebte der dann Zwölfjährige beim Vater, der ihm äusserlich einen wohl geordneten Rahmen vermittelte, sich aber für das Gefühlsleben von Jury nicht öffnen konnte. Auch bei der neu dazugekommenen Stiefmutter stiess Jury nicht auf grosses Einfühlungsvermögen, besonders, als diese herausfand, dass er heimlich öfters seine richtige Mutter besuchte.

Fast wie ein Anker wurde die Halbschwester, die drei Jahre später zur Welt kam. Zu ihr suchte Jury eine intensive Beziehung. So intensiv, dass er in der Sekundarschule noch stärker aus der Klassengemeinschaft herausfiel. Dennoch verspürte er grosse Sehnsucht, dabei zu sein, wie die anderen im Fluss jugendlicher Dynamik mitzuschwimmen

bensgeleise gestellt. Schlimm für Jury war auch, dass er ständig rot und deswegen ausgelacht wurde.

Seine Lehre als Maschinenzeichner am Arbeitsort des Vaters und die folgende Militärkarriere bis zum Offizier wählte Jury ganz im Bann des Vaters. Aber im Militärklima verlor er sich selber noch mehr. Fremdmannipuliert litt er so sehr, dass es durch den Militärpsychologen zur Ausmusterung kam.

Blitz aus heiterem Himmel

Jury ging es recht gut. Er lebte mit seiner Freundin zusammen. Bis es urplötzlich eines nachts wie ein Blitz bei ihm einschlug. Jäh überfiel ihn eine wahnsinnige Angst, die auch in der kommenden Zeit nicht mehr von ihm wich.

Der 22jährige Jury brachte es schlagartig nicht mehr fertig, vom dritten Stock eines Hauses aus dem Fenster zu schauen, er konnte keinen Lift mehr betreten, und vor allem schaffte er es nicht mehr, seinen Wohnort Biel zu verlassen. «Die panische Angst, dass mein Lebensband reißen könnte, war fast tödlich», erinnert sich Jury. Elf Jahre lang verfolgte ihn stündlich Furcht und Panik.

Nach einiger Zeit besuchte Jury

eine Psychotherapie. In der Traumdeutung entdeckte er dann den Spiegel für seine Erlebnisse. So fand er langsam wieder mehr Sicherheit und wurde mit dem Leben wieder besser verknüpft. Es kam zur Trennung mit seiner Freundin. Damit blieb die Einsamkeit, und auch die Sehnsucht, in ein Beziehungsnetz integriert zu sein.

Entscheidendes Inserat

Im «Bieler Tagblatt» stiess Jury eines Tages auf ein Inserat für einen Jahreskurs in einer Selbsterfahrungsgruppe. Trotz grosser Angst packte er die Gelegenheit beim Schopf. Jury fühlte sich in der Gruppe schnell aufgenommen, trotz der zugeschnürten Kehle, die er immer wieder verspürte. «Über Kontakt- und Körperübungen lernte ich meine Gefühle mir selber und anderen gegenüber wahrnehmen, durch den Austausch dieser Erfahrungen und durch das gegenseitige Verständnis durfte ich endlich im gleichen Fluss mit anderen mitschwimmen», freut sich Jury.

Der Kurs, der über ein Jahr hinweg einmal wöchentlich in Biel stattfindet, beinhaltet zusätzlich vier Wochenenden ausserhalb der Stadt. So musste Jury wohl oder übel zum

ersten Mal wieder aus Biel heraus. Er begann, das Verlassen der vertrauten Stadt mit kleinen Schritten auf eigene Faust zu erproben und stellte fest, dass er stets lebendig zurück kam. Mit dem Selbstvertrauen, das er im Jahreskurs aufbaute, konnte Jury nun die Abnabelung von seiner Geburtsstadt und damit auch von seiner schweren Kindheit vollziehen und sein Leben neu angehen.

Angst vor Schwulsein

«Im Kurs konnte ich in meine Kleinkind-Situation hineingehen; ich konnte, Dinge ausleben, die nie möglich waren», konstatiert Jury. Früher hätte ihn auch das Bangen geplagt, dass er vielleicht schwul sein könnte. Der Leiter des Kurses war dann der erste Mann, mit dem er Nähe erlebte. Eine wunderbare Erfahrung sei es gewesen, dass unter Männern Gefühlsaustausch und Körperkontakt möglich ist, hatte er doch von seinem Vater überwiegend Rationalität erlebt. Gleichzeitig wusste er nun mit Sicherheit, dass er nicht zur Homosexualität neigte.

Im Selbsterfahrungskurs lernte er dann auch seine heutige Freundin kennen. Mit ihr fuhr er bald darauf ins Tessin und später auch andern-

orts in die Ferien. «Meine Ängste lösten sich immer mehr, ich schöpfte Kraft, mich voll ins Leben zu involvieren», blickt Jury zurück.

Offen für Neues

Allerdings arbeitete er immer noch im technischen Beruf am Arbeitsort des Vaters. Mit der Unterstützung einer Männergruppe fasste

Jahresprozess

er erst später Mut, diese Sicherheit aufzugeben. Doch nach der Kündigung fühlte er sich so frei wie noch nie und plötzlich eröffnete sich eine neue Welt. Der Selbsterfahrungskurs, der in Biel stattfindet, dauert ein Jahr. Den diesjährigen Kurs leitet Reinhold Dür zusammen mit Helen Biedermann. Beide sind Mitglieder der Schweizerischen Berufsverbände für Biodynamische Psychologie (SBBP) und der European Association of Body-Psychotherapy (EABP). Dazu kommt eine Ausbildung in Gestaltkörperarbeit nach Rainer Pervöltz. Helen Biedermann ist auch Mutter von drei Kindern. Anmeldung für den Jahreskurs und Information bei Reinhold Dür, Tel. 23 47 09, oder Helen Biedermann, Tel. 25 14 18.

er erst später Mut, diese Sicherheit aufzugeben. Doch nach der Kündigung fühlte er sich so frei wie noch nie und plötzlich eröffnete sich eine neue Welt. Der Selbsterfahrungskurs, der in Biel stattfindet, dauert ein Jahr. Den diesjährigen Kurs leitet Reinhold Dür zusammen mit Helen Biedermann. Beide sind Mitglieder der Schweizerischen Berufsverbände für Biodynamische Psychologie (SBBP) und der European Association of Body-Psychotherapy (EABP). Dazu kommt eine Ausbildung in Gestaltkörperarbeit nach Rainer Pervöltz. Helen Biedermann ist auch Mutter von drei Kindern. Anmeldung für den Jahreskurs und Information bei Reinhold Dür, Tel. 23 47 09, oder Helen Biedermann, Tel. 25 14 18.

er erst später Mut, diese Sicherheit aufzugeben. Doch nach der Kündigung fühlte er sich so frei wie noch nie und plötzlich eröffnete sich eine neue Welt. Der Selbsterfahrungskurs, der in Biel stattfindet, dauert ein Jahr. Den diesjährigen Kurs leitet Reinhold Dür zusammen mit Helen Biedermann. Beide sind Mitglieder der Schweizerischen Berufsverbände für Biodynamische Psychologie (SBBP) und der European Association of Body-Psychotherapy (EABP). Dazu kommt eine Ausbildung in Gestaltkörperarbeit nach Rainer Pervöltz. Helen Biedermann ist auch Mutter von drei Kindern. Anmeldung für den Jahreskurs und Information bei Reinhold Dür, Tel. 23 47 09, oder Helen Biedermann, Tel. 25 14 18.

er erst später Mut, diese Sicherheit aufzugeben. Doch nach der Kündigung fühlte er sich so frei wie noch nie und plötzlich eröffnete sich eine neue Welt. Der Selbsterfahrungskurs, der in Biel stattfindet, dauert ein Jahr. Den diesjährigen Kurs leitet Reinhold Dür zusammen mit Helen Biedermann. Beide sind Mitglieder der Schweizerischen Berufsverbände für Biodynamische Psychologie (SBBP) und der European Association of Body-Psychotherapy (EABP). Dazu kommt eine Ausbildung in Gestaltkörperarbeit nach Rainer Pervöltz. Helen Biedermann ist auch Mutter von drei Kindern. Anmeldung für den Jahreskurs und Information bei Reinhold Dür, Tel. 23 47 09, oder Helen Biedermann, Tel. 25 14 18.

Dür: «Die Selbsterfahrungsgruppe ist wie eine Familie»

er erst später Mut, diese Sicherheit aufzugeben. Doch nach der Kündigung fühlte er sich so frei wie noch nie und plötzlich eröffnete sich eine neue Welt. Der Selbsterfahrungskurs, der in Biel stattfindet, dauert ein Jahr. Den diesjährigen Kurs leitet Reinhold Dür zusammen mit Helen Biedermann. Beide sind Mitglieder der Schweizerischen Berufsverbände für Biodynamische Psychologie (SBBP) und der European Association of Body-Psychotherapy (EABP). Dazu kommt eine Ausbildung in Gestaltkörperarbeit nach Rainer Pervöltz. Helen Biedermann ist auch Mutter von drei Kindern. Anmeldung für den Jahreskurs und Information bei Reinhold Dür, Tel. 23 47 09, oder Helen Biedermann, Tel. 25 14 18.

er erst später Mut, diese Sicherheit aufzugeben. Doch nach der Kündigung fühlte er sich so frei wie noch nie und plötzlich eröffnete sich eine neue Welt. Der Selbsterfahrungskurs, der in Biel stattfindet, dauert ein Jahr. Den diesjährigen Kurs leitet Reinhold Dür zusammen mit Helen Biedermann. Beide sind Mitglieder der Schweizerischen Berufsverbände für Biodynamische Psychologie (SBBP) und der European Association of Body-Psychotherapy (EABP). Dazu kommt eine Ausbildung in Gestaltkörperarbeit nach Rainer Pervöltz. Helen Biedermann ist auch Mutter von drei Kindern. Anmeldung für den Jahreskurs und Information bei Reinhold Dür, Tel. 23 47 09, oder Helen Biedermann, Tel. 25 14 18.

er erst später Mut, diese Sicherheit aufzugeben. Doch nach der Kündigung fühlte er sich so frei wie noch nie und plötzlich eröffnete sich eine neue Welt. Der Selbsterfahrungskurs, der in Biel stattfindet, dauert ein Jahr. Den diesjährigen Kurs leitet Reinhold Dür zusammen mit Helen Biedermann. Beide sind Mitglieder der Schweizerischen Berufsverbände für Biodynamische Psychologie (SBBP) und der European Association of Body-Psychotherapy (EABP). Dazu kommt eine Ausbildung in Gestaltkörperarbeit nach Rainer Pervöltz. Helen Biedermann ist auch Mutter von drei Kindern. Anmeldung für den Jahreskurs und Information bei Reinhold Dür, Tel. 23 47 09, oder Helen Biedermann, Tel. 25 14 18.

er erst später Mut, diese Sicherheit aufzugeben. Doch nach der Kündigung fühlte er sich so frei wie noch nie und plötzlich eröffnete sich eine neue Welt. Der Selbsterfahrungskurs, der in Biel stattfindet, dauert ein Jahr. Den diesjährigen Kurs leitet Reinhold Dür zusammen mit Helen Biedermann. Beide sind Mitglieder der Schweizerischen Berufsverbände für Biodynamische Psychologie (SBBP) und der European Association of Body-Psychotherapy (EABP). Dazu kommt eine Ausbildung in Gestaltkörperarbeit nach Rainer Pervöltz. Helen Biedermann ist auch Mutter von drei Kindern. Anmeldung für den Jahreskurs und Information bei Reinhold Dür, Tel. 23 47 09, oder Helen Biedermann, Tel. 25 14 18.

er erst später Mut, diese Sicherheit aufzugeben. Doch nach der Kündigung fühlte er sich so frei wie noch nie und plötzlich eröffnete sich eine neue Welt. Der Selbsterfahrungskurs, der in Biel stattfindet, dauert ein Jahr. Den diesjährigen Kurs leitet Reinhold Dür zusammen mit Helen Biedermann. Beide sind Mitglieder der Schweizerischen Berufsverbände für Biodynamische Psychologie (SBBP) und der European Association of Body-Psychotherapy (EABP). Dazu kommt eine Ausbildung in Gestaltkörperarbeit nach Rainer Pervöltz. Helen Biedermann ist auch Mutter von drei Kindern. Anmeldung für den Jahreskurs und Information bei Reinhold Dür, Tel. 23 47 09, oder Helen Biedermann, Tel. 25 14 18.

er erst später Mut, diese Sicherheit aufzugeben. Doch nach der Kündigung fühlte er sich so frei wie noch nie und plötzlich eröffnete sich eine neue Welt. Der Selbsterfahrungskurs, der in Biel stattfindet, dauert ein Jahr. Den diesjährigen Kurs leitet Reinhold Dür zusammen mit Helen Biedermann. Beide sind Mitglieder der Schweizerischen Berufsverbände für Biodynamische Psychologie (SBBP) und der European Association of Body-Psychotherapy (EABP). Dazu kommt eine Ausbildung in Gestaltkörperarbeit nach Rainer Pervöltz. Helen Biedermann ist auch Mutter von drei Kindern. Anmeldung für den Jahreskurs und Information bei Reinhold Dür, Tel. 23 47 09, oder Helen Biedermann, Tel. 25 14 18.

er erst später Mut, diese Sicherheit aufzugeben. Doch nach der Kündigung fühlte er sich so frei wie noch nie und plötzlich eröffnete sich eine neue Welt. Der Selbsterfahrungskurs, der in Biel stattfindet, dauert ein Jahr. Den diesjährigen Kurs leitet Reinhold Dür zusammen mit Helen Biedermann. Beide sind Mitglieder der Schweizerischen Berufsverbände für Biodynamische Psychologie (SBBP) und der European Association of Body-Psychotherapy (EABP). Dazu kommt eine Ausbildung in Gestaltkörperarbeit nach Rainer Pervöltz. Helen Biedermann ist auch Mutter von drei Kindern. Anmeldung für den Jahreskurs und Information bei Reinhold Dür, Tel. 23 47 09, oder Helen Biedermann, Tel. 25 14 18.

er erst später Mut, diese Sicherheit aufzugeben. Doch nach der Kündigung fühlte er sich so frei wie noch nie und plötzlich eröffnete sich eine neue Welt. Der Selbsterfahrungskurs, der in Biel stattfindet, dauert ein Jahr. Den diesjährigen Kurs leitet Reinhold Dür zusammen mit Helen Biedermann. Beide sind Mitglieder der Schweizerischen Berufsverbände für Biodynamische Psychologie (SBBP) und der European Association of Body-Psychotherapy (EABP). Dazu kommt eine Ausbildung in Gestaltkörperarbeit nach Rainer Pervöltz. Helen Biedermann ist auch Mutter von drei Kindern. Anmeldung für den Jahreskurs und Information bei Reinhold Dür, Tel. 23 47 09, oder Helen Biedermann, Tel. 25 14 18.