



Protokoll über das 55 + Seminar "Sich selbst was Gutes tun" vom 26. bis 28.02.2016 im Gästehaus der Dominikanerinnen, Josef-Bäder-Haus, Josef-Bäder-Weg 2, 77815 Bühl-Neusatzeck

Beginn: Freitag, 26.02.2016 um 18.00 Uhr

Ende: Sonntag, 28.02.2016 um 13.00 Uhr

Im Rahmen des Gesprächskreises „55 plus“ hat vom 26. bis 28.02.2016 das Seminar „Sich selbst Gutes tun“ in Bühl-Neusatzeck stattgefunden. Als Referent konnte wiederum Wilfried Mohr gewonnen werden. Die 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer trafen am späten Nachmittag im Josef-Bäder-Haus, dem Gästehaus der Dominikanerinnen, ein. Mit dem gemeinsamen Abendessen am **Freitag um 18.00** Uhr erfolgte der Auftakt des Seminarwochenendes.

In der anschließenden Begrüßungs- und Vorstellungsrunde bestand Gelegenheit Wünsche, Vorstellungen und Erwartungen an das Wochenende zu formulieren.

Das festgelegte Leitthema des Seminars ist als Wertschätzung sich selbst gegenüber zu verstehen. Die Art des individuellen Umgangs trägt zur Stabilisierung der Abstinenz bei. Im Übrigen stellt die Selbstfürsorge ein Teil der Lebenskunst dar. Die Aufgabenstellung ist dahingehend zu verstehen, dass dem „Seelentank“ mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird. Die Achtsamkeit im Alltag auf eigene Bedürfnisse gilt es zu sensibilisieren.

In den unterschiedlichsten Kulturen der Menschheitsgeschichte hat man sich mit diesen Themenfeldern beschäftigt. Beispiele werden genannt. So ist bei den Griechen das Sprichwort formuliert worden „*Faules Herumliegen ist eine würdige Lebensweise*“.

Im Rahmen einer Selbstreflexion sollte am Ende eines jeden Tages die Feststellung erfolgen, was mir heute gutgetan hat und was für mich angenehm war. Hierbei kommt es nicht auf die großen, sondern die kleinen Momente an.

Den Teilnehmenden wird ein Bogen Papier ausgehändigt, auf dem an diesem Wochenende die „Wohlfühlmomente“ vermerkt werden sollen.

Der obligatorische Besuch der Eisdielen in Bühlertal bildete den Abschluss des ersten Seminartages.

Die Formulierung einer kreativen Aufgabenstellung bildete den Einstieg am **Samstagvormittag**. Den Anwesenden ist ein Blatt Papier ausgehändigt worden, auf dem ein

PROTOKOLL ÜBER DAS 55 + -SEMINAR "SICH SELBST WAS GUTES TUN" VOM 26. BIS 28.02.2016 IM JOSEF-BÄDER-HAUS, JOSEF-BÄDER-WEG 2, 77815 BÜHL-NEUSATZECK

Quadrat mit 9 Punkten in Dreiergruppierung angeordnet, dargestellt waren. Die Aufgabe bestand nunmehr darin, diese Punktierungen mit vier Strichen, ohne abzusetzen, zu verbinden. Die mit dieser Handlungsweise bezweckte Intention hat darin gelegen, vertrautes Terrain zu verlassen. Der Einzelne sollte bewusst aus den festgefahrenen Verhaltensweisen ausbrechen. Im Kontext der Lösungsfindung war es essentiell, die Linien des Quadrats zu überschreiten. Auf den realen Bezug angewandt bedeutet dies „raus aus der Box“. Nur so können neue Ideen (Lösungen) angestrebt werden.

Ein weiteres Thema stellt der eigene, zuverlässige und unbestechliche Körper dar. Er hat es verdient, dass wir uns mehr um ihn kümmern. Um den Körper verstärkt zu spüren, ist eine Übung in Form der progressiven Muskelentspannung durchgeführt worden. In diesem Kontext ist eine Spannung und Entspannung verschiedenster Muskelpartien erfolgt. Hierbei erfährt die Atmung eine deutliche Verstärkung. Letztendlich ist es eben gerade die Atmung, die das Bindeglied zwischen Seele und Körper bildet. Die progressive Muskelentspannung stellt eine alltagstaugliche Übung dar, die überall durchgeführt werden kann.

Einer weiteren Übung ist die Erkenntnis und Feststellung zu entnehmen, dass die Änderung der Körperhaltung Einfluss auf den mentalen Zustand hat. Im Kontext einer bevorstehenden komplexen Situation verbunden mit hohen Anforderungen sollte diese Erkenntnis Anwendung finden. Hierbei erfolgt eine Reflexion auf die eigenen Stärken.

Im Rahmen der Vorstellungsrunde am Freitagabend ist von Einzelnen erwähnt worden, dass es ihnen schwer fällt Pausen zu machen. Der eigene Körper sollte wie eine Art selbständige „Persönlichkeit“ betrachtet werden. Hierbei ergeben sich Fragestellungen, ob er es nicht verdient hat, dass ich öfters Pausen mache, um ihm was Gutes zu tun. Letztendlich erinnert er mich durch die Übermittlung von Signalen an das Erfordernis von Unterbrechungen. Der „Körper“ hat ein Dankeschön für die erbrachten Leistungen verdient. Ich sollte stärker auf seine Wünsche achten und ihn wichtig nehmen. Er wird auch künftig in vermehrtem Umfang benötigt, um mit ihm auch weiterhin gut leben zu können. Aus diesem Grund möchte ich mich beim ihm bedanken.

Durch die Personifizierung des Körpers als „Figur“ wird er für uns „plastisch“, nachvollziehbar, greifbar und gegenständlich. Eine regelmäßige „Wartung“ wird von ihm eingefordert. Auch ist es als essentiell zu bewerten, dass entsprechen der Vorrichtung bei Maschinen eine Art von Überlastungsschalter eingebaut wird.

Bei dieser Betrachtung kommt nunmehr das Wort „Stress“ zum Vorschein. Dieser Begriff wird dahingehend definiert, dass sich Material unter Belastung verformt (= Stress). Stresssituationen sind durchaus zu bewältigen. Aber die Tücke des Objekts liegt darin, dass ich bei meiner Leistungskurve nicht merke, wann der sog. „rote“ Bereich erreicht wird. Im Übrigen wird „Stress“ auch als eine Art von Messlatte verstanden, für das, was ich leisten und bewältigen kann. Insofern gibt es „positiven“ als auch „negativen“ Stress. In der sog. „roten“ Phase (Überlastung) reagiert der Körper nochmals durch das Aussenden eindeutiger Signale.

Pausen sind wie kleine Stresstopper. Im Alltag des Arbeitsprozesses sind Pausen wie eine Art von „Lattenzaun“ zu verstehen. Sie schaffen Abstand und Durchblick.

PROTOKOLL ÜBER DAS 55 + -SEMINAR "SICH SELBST WAS GUTES TUN" VOM 26. BIS 28.02.2016 IM JOSEF-BÄDER-HAUS, JOSEF-BÄDER-WEG 2, 77815 BÜHL-NEUSATZECK

Durch die Gedanken erfahren unsere Gefühle eine Beeinflussung. In diesem Kontext ergibt sich ein **erster** Leitsatz. Dieser lautet:

„Wie Sie sich fühlen hängt nicht von der Situation oder Ihrer Mitmenschen ab, sondern davon, was Sie über die Situation und die Mitmenschen denken“.

Eine zu dieser Aussage implementierte Prozessstruktur gliedert sich in vier Phasen:

- Situation
- Bewertung
- Gefühl
- Handlung

Anhand von konkreten Beispielen werden die Abläufe innerhalb dieser Struktur erläutert und nachvollziehbar dargestellt.

Der **zweite** und somit weitere Leitsatz lautet:

„Nicht die Dinge machen uns zu schaffen, sondern die Art und Weise, wie wir diese wahrnehmen“.

Ein **dritter** formuliert die folgenden Aussagen:

„Unsere Gefühle entstehen unabhängig, ob unsere Gedanken Tatsachen entsprechen oder nicht, automatisch als Folge unserer Gedanken“.

Vom Referenten werden zwei bildliche Darstellungen mit zwei Sichtweisen, sog. mehrdeutige Bilder, verteilt. In dem einen Fall handelt es sich um ein junges Mädchen und eine ältere Dame, im anderen Fall um einen Saxophonspieler und ein Gesicht. Das Fazit hierbei ist dahingehend zu ziehen, dass bei gleicher Fallgestaltung sich unterschiedliche Perspektiven ergeben können. Es findet ein Wechsel der Wahrnehmung statt, obwohl der visuelle Reiz unverändert bleibt.

Im Alltag identifizieren wir unser Denken und unser Fühlen als Realität. Wenn ich mir aber verdeutliche, dass es nur „ein Gedanke“ bzw. „nur ein Gefühl“ ist, was ich beschreibe, dann bringt mir dieses Vorgehen Distanz zu dem Erleben. Dadurch kann ich mein Denken und Fühlen hinterfragen und auf seinen Realitätsbezug überprüfen.

Hierzu ein Beispielsatz zur Verdeutlichung:

- **Satz 1:** Ich bin ein Versager.
- **Satz 2:** Ich habe den Gedanken, das Gefühl, ich sei ein totaler Versager

Beispiele für negatives Denken:

- Alles – oder – Nichts -Denken (denken im Extremen)
Alles mache ich falsch.

PROTOKOLL ÜBER DAS 55 + -SEMINAR "SICH SELBST WAS GUTES TUN" VOM 26. BIS 28.02.2016 IM JOSEF-BÄDER-HAUS, JOSEF-BÄDER-WEG 2, 77815 BÜHL-NEUSATZECK

- übertriebene Verallgemeinerungen
statt ich habe einen oder zwei Fehler gemacht – alles mache ich falsch.
- einengende Wahrnehmungen
Negatives wird durch ein Vergrößerungsglas gesehen, dadurch erscheint alles Positive klein und unbedeutend.
- Selbstkritik – sich selbst abwerten
- sich für alles verantwortlich fühlen
- aus einer Fliege einen Elefanten machen
- „Gedankenlesen“ – so wie er schaut, denkt er bestimmt über mich....
- „Wahrsagen“ – Sie sehen voraus, dass alles schiefgehen wird
- Dinge persönlich nehmen – Sie glauben, dass Sie für ein negatives Ereignis verantwortlich sind, auf das Sie in Wirklichkeit keinerlei Einfluss haben.
- emotionale Beweisführung – Sie nehmen an, Ihre negativen Gefühle spiegeln die Realität wieder: „Ich fühle es, also muss es wahr sein“.

Sie fühlen, wie Sie denken. Mit der Zeit nimmt die Seele die Farben der Gedanken an.

Wir halten uns oft deshalb für schlechter als die anderen, weil wir von uns selbst mehr wissen, als von den anderen.

Das Leben eines Menschen ist das, was seine Gedanken daraus machen (Marc Aurel).

Die individuellen Verhaltensweisen in Beruf, Familie und Alltag werden auch durch sog. Antreiber (innere Dynamiken) geprägt, die letztendlich den Weg in die „Überlastung“ bereiten. Diese Antreiber sind:

- mach's recht
- sei perfekt
- streng dich an
- sei stark
- mach schnell

Wie entstehen Antreiber? Diese Antreiber sind deshalb so mächtig, weil sie zu einer Zeit entstanden sind, als wir als Kind noch in Abhängigkeit von Eltern, Großeltern, Erzieher etc. standen:

- Übernahme von den Eltern in der Kindheit
- Vorbildfunktion einer best. Persönlichkeit (Lernen am Modell, so will ich

PROTOKOLL ÜBER DAS 55 + -SEMINAR "SICH SELBST WAS GUTES TUN" VOM 26. BIS 28.02.2016 IM JOSEF-BÄDER-HAUS, JOSEF-BÄDER-WEG 2, 77815 BÜHL-NEUSATZECK

- auch werden)
- Erlebnisse im Rahmen des Geschwisterverbands (Gegenstrategie)

In der Gesamtbetrachtung kommt den Antreibern sowohl eine positive als auch negative Wirkung zu.

Ein wiederum erfolgter Besuch der Eisdiele in Bühlertal bildete den Abschluss des zweiten Seminartages.

Am **Sonntagvormittag** ist das Thema der Wohlfühlmomente nochmals aufgegriffen worden. Die Teilnehmer wurden gebeten, die individuellen Wohlfühlmomente der zurückliegenden Seminartage zu nennen. Im Übrigen ist die Empfehlung formuliert worden, im Rahmen des Alltags Oasen für Wohlfühlmomente zu installieren.

Unter „inneren Mutmachern“ werden Gedanken und innere Sätze verstanden, die Mut machen, Kraft geben und emotionale Sicherheit vermitteln. Die nachfolgenden Fragestellungen können bei der „Schatzsuche“ nach „inneren Mutmachern“ behilflich sein:

- Welche positiven Aussagen haben andere in der Vergangenheit über mich gemacht?
- Welche positiven Aussagen kann ich über mich selbst treffen?
- Wo liegen meine Stärken? Was kann ich gut?
- Worauf bin ich stolz?
- Auf wen oder was kann ich mich verlassen?
- Was gibt mir Mut und Sicherheit?

Diese Fragestellungen bildeten die Grundlage für eine Selbstreflexion der Teilnehmer. Das gemeinsame Mittagessen bildete den Abschluss des Seminars. Im Anschluss daran wurde die individuelle Heimreise angetreten. Alle waren sich einig, ein schönes und harmonisches Wochenende miteinander erlebt zu haben.

gez.
Friedrich Mey
Gruppe Löffingen

**BILDER MIT SCHRIFTLICHER GENEHMIGUNG DER ABGEBILDETEN PERSONEN.
FOTOS VON HELMUT PAWLIK, KREUZBUNDGRUPPE KARLSRUHE-DURLACH**

