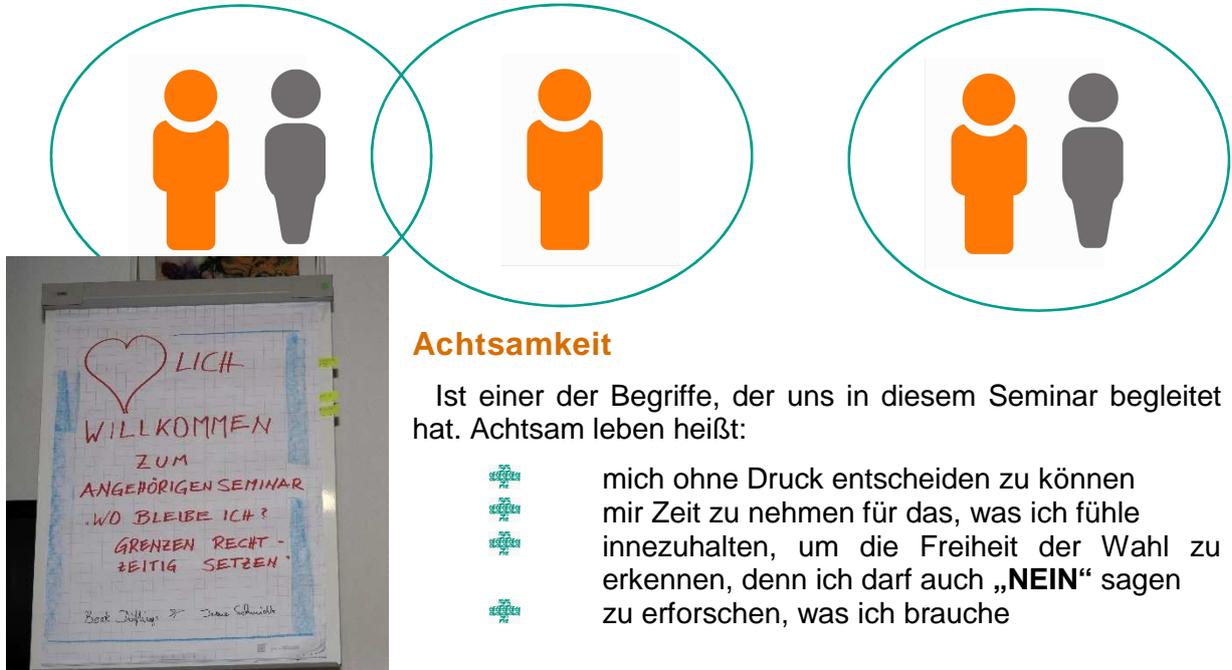


Angehörigenseminar 2015 vom 09.-11.10.16

Wo bleibe ich? – Grenzen rechtzeitig setzen!



Achtsamkeit

Ist einer der Begriffe, der uns in diesem Seminar begleitet hat. Achtsam leben heißt:



mich ohne Druck entscheiden zu können
mir Zeit zu nehmen für das, was ich fühle
innezuhalten, um die Freiheit der Wahl zu
erkennen, denn ich darf auch „NEIN“ sagen
zu erforschen, was ich brauche

Achtsamkeit ist die Freiheit, verantwortlich sein zu dürfen.

Damit haben wir 16 Personen (darunter Beate Dörlinger als Referentin und Irene Schmidt als Leitung) uns in den Räumen des Gästehauses der Dominikanerinnen in Bühl-Neusatzeck intensiv beschäftigt.

Das anstrengende Seminar wurde aufgelockert durch Naschereien und Übungen wie:

- ☒ Rücken an Rücken bzw. stützen & gestützt werden
- ☒ hilfreiche Smileys, um unsere Gefühle differenziert zum Ausdruck zu bringen
- ☒ zwei Personen unterhalten sich zwei Minuten lang hinter dem Rücken der dritten Person (diese hört zu) über die positiven Wesensmerkmale der dritten Person
- ☒ ich stelle mir vor, mit jemand anderem in einem Kreis zu sein, nach einer Weile ziehe ich eine 8 um uns, so dass wir voneinander getrennt sind. Danach kehre ich wieder in den ursprünglichen Kreis zurück. Wir haben uns darüber ausgetauscht, was wir in den einzelnen Phasen empfunden haben
- ☒ das Zahlenspiel: wir haben solange kreuz und quer durcheinander auf 16 gezählt bis es uns gelungen ist, keine Zahl mehr gleichzeitig zu nennen. Wurde eine Zahl von zwei Personen gleichzeitig in den Kreis gerufen, musste von vorne begonnen werden
- ☒ Jede Person im Kreis schreibt etwas zu ihrem linken Nachbar auf ein Kärtchen und übergibt es ihr dann

Am Samstagnachmittag befassten wir uns zunächst in Kleingruppen mit einem immensen Themenblock mit den Überschriften:

- Bedürfnisse, Urteile, Haltung, Verbindung, Schuldgefühle
- „müssen“, Nein-Sagen, Beobachtung, Achtsamkeit
- Gefühle und Hören



Am Sonntagmorgen durften wir für uns selbst Kopien aus einem Buch mit einem Thema zu jedem Tag auswählen. Ich habe mich für die Kopie mit der Überschrift „Liebevoller Distanz“ entschieden und zitiere:

„Distanz ist der Schlüssel zur Genesung von Co-Abhängigkeit. Damit festigen wir unsere guten Beziehungen - solche, die sich entwickeln und gedeihen sollen. Sie hilft uns aber auch in schwierigen Beziehungen - in solchen, die uns lehren, die Dinge zu meistern. Distanz hilft immer!“

Distanz ist keine Haltung, die wir nur einmal einnehmen. Sie ist eine im Heilungsprozess übliche Verhaltensweise. Das erkennen wir zu Beginn unserer Genesung von Co-Abhängigkeit und von Problemen unserer Kindheit. Und wir beherzigen dieses Prinzip, während wir uns im gleichen Maß entwickeln und verändern wie unsere Beziehungen.

Wir lernen, Menschen, die wir lieben, Menschen, die wir gernhaben, innerlich loszulassen, aber auch jene, die uns nicht sonderlich interessieren. Wir nehmen mitsamt unserem Heilungsprozess Abstand von anderen und deren Heilungsprozess.

Wir hören auf zu klammern und legen das Kontrollbedürfnis in unseren Beziehungen ab. Wir übernehmen Verantwortung für uns selbst; wir überlassen es den anderen, das gleiche für sich selbst zu tun. Wir lösen uns von dem Wissen, dass das Leben sich so entfaltet, wie es notwendig ist – für andere wie für uns selbst. So, wie das Leben sich zeigt, ist es gut, auch wenn das für uns schmerzlich ist. Am Ende können wir selbst aus den schwierigsten Situationen Nutzen ziehen. Wir tun dies im Wissen, dass eine Macht, größer als wir selbst, sich unserer Belange annimmt und alles zum Guten wendet.“

[Unterstützend: Artikel zum Angehörigenseminar 2014, Quo Vadis Nr. 83, S.30]

In diesem Vertrauen sage ich

♥ -lichen Dank an alle Teilnehmer(innen), ♥

**Martina,
Kreuzbundgruppe Bruchsal**