

Was soll (muss, darf, will) ich annehmen

So lautete das Thema unseres diesjährigen Freundeskreiseminars im Haus der Familie Schönstatt in Memhölz. Es hat auch schon Tradition, dass Dr. Josef Heine diese Seminare für uns vorbereitet und sie mit uns abhält.

Wir, d.h. einige Mitglieder aus dem Freundeskreis kamen am 16.04.2015 in Memhölz an, bezogen unsere Zimmer und frühstückten fürstlich.

Dann begann gleich die erste Einheit des Seminars

Wir sind gleich voll eingestiegen mit einer Anfangsrunde zum Thema



Dieses Schaubild zeichnete Josef nach unserer Runde auf. Es ist besser etwas wie z. B Krankheit, Verlust anzunehmen als Groll oder Bitterkeit zu nähren.

Wichtig ist auch zu überlegen wofür ich kämpfe. Ich kämpfe nicht gegen Alkohol, sondern für ein besseres Leben in Abstinenz. In diesem Fall bedeutet es Wachstum durch Verzicht für höhere Ziele.

Etwas anzunehmen heißt auch sich auf seine Kraftquellen zu besinnen, z. B. Glaube, Freundschaften, eigene Ressourcen.

Es ist auch immer wieder wichtig, die eigenen Stimmen zu definieren. Spricht in mir die Stimme der Wertschätzung für mich und andere oder eine negative Stimme. Manchmal fällt es uns auch schwer Gutes anzunehmen. Je mehr in mir eine wertschätzende Stimme spricht umso mehr kann ich Gutes von außen annehmen. Wir brauchen auch immer wieder Bestätigung von außen.

Wir haben uns auch die Frage gestellt , was uns schwer fällt anzunehmen.



Eine Möglichkeit mit Leid umzugehen ist, es zu verdrängen. Jeder hat irgendwelche gut eingespielte Verdrängungsmechanismen. Einige seien hier genannt.

- „Vergessen“ durch Ablenkung

- alles vor sich herschieben

- blinder Aktionismus

- beschönigen und herunterspielen

- Not-Lügen

- Selbstverantwortung ablehnen und die Suche nach einem Schuldigen, einem Sündenbock

- flüchten
- betäuben(Suchtmittel)

Eine konstruktive Möglichkeit mit Leid umzugehen ist das Klagen, was nicht gleichzusetzen ist mit Jammern. Während Jammern nach unten zieht und mit der Zeit auch die lieben Mitmenschen nervt, zieht Klage nach oben. J

Wenn in einer Gesellschaft Klage ihren Platz hat, gibt es weniger Anklage.

Wenn der Klage Raum gegeben wird, hat auch der Humor wieder Platz z. B. Beerdigungen-Leichenschmaus. Das Bild einer Waage verdeutlicht dies auch sehr gut. Wenn die negative Waagschale voll ist, ist es gut hinzuschauen um dann den Blick auf die positive Waagschale zu richten, denn es geht immer weiter.

Die wesentlichen Merkmale von Klagen

- das Leid anschauen
- das Leid zum Ausdruck bringen z. B. (Tagebuch, Selbstgespräche, anderen mitteilen)
- der Wunsch und die Bemühung um eine Beseitigung des Leids, Linderung des Leids und Hilfe im Leid.

Wichtig ist immer auch die Frage was mir Kraft gibt

- Hilfe anzunehmen
- Lachen- der Freude Ausdruck geben
- in die Natur gehen und alles in sich aufzunehmen
- gute Texte lesen und Erfahrung anderer aufnehmen
- Musik machen oder hören
- etwas tun wie z. B. Geschirr spülen oder aufräumen
- achtsam spüren: was tut mir jetzt gut
- Kontakt zu anderen Menschen pflegen oder sich um Tiere kümmern
- beten und alles abgeben, vertrauen
- essen und trinken

Wenn Du einsam bist, dann suche jemand der noch einsamer ist.

Mit diesem Satz waren wir auch thematisch am Ende des Seminars angelangt. Josef legte noch ein Lied auf. Wir stellten uns im Kreis auf und legten die Arme um uns. Während wir so standen und das Lied hörten, dachte ich: das ist ein Stück Himmel auf Erden, wenn sich Menschen in Ihrer Tiefe begegnen.

Alles in allem war es ein sehr berührendes Seminar, für das leibliche Wohl war ebenso gut gesorgt wie für das seelische.

Ich hoffe und wünsche mir, dass es noch viele Seminare mit Josef gibt und, dass wir als Gruppe dadurch auch immer mehr zusammen wachsen.

Am Sonntag nach dem Mittagessen fuhren wir beseelt und um einiges reicher wieder heim.

Beate