

Bericht zum BVEK-Seminar

„Balance zwischen Selbstfürsorge und Fürsorge“

mit



Klaus Vogelsänger und Kabiro Eva Scheller
Diplom-Sozialpädagoge

Tagungsort: Haus Hainstein in 99817 Eisenach
Datum: 09. September bis 11. September 2016
Bericht von: Adalbert Gillmann

Balance zwischen Selbstsorge und Fürsorge

„Es tut der Seele gut, wenn die Selbst-Sorge für mich und die Für-Sorge für Andere im Gleichgewicht sind“

Manchmal gerät diese Balance zu Gunsten der Für-Sorge aus dem Gleichgewicht und die Belange der anderen Menschen nehmen zunehmend mehr Raum ein als die eigenen.

Dann passiert es uns nicht selten, dass wir **Ja** sagen obwohl wir eher ein **Nein** in uns fühlen. Wenn wir in der Lage sind, anderen Menschen klar und respektvoll zu begegnen, können Beziehungen entstehen, die von Vertrauen, Herzlichkeit und Respekt getragen sind. Wenn uns unsere Grenzen und Bedürfnisse bewusst werden, können wir diese versuchen auszudrücken und versuchen mit anderen zu teilen. Das, was dann entsteht, ist Raum für bereichernde Beziehungen und für Freundschaften. Die Bewusstheit über unsere Grenzen und Bedürfnisse fördert unser Selbst-Bewusst-Sein und unsere Lebendigkeit.

Oft ist es auch so, dass wenn Eltern erleben, dass ihr Sohn oder ihre Tochter suchtgefährdet oder suchtkrank sind, ist dies oft für das gesamte Familiensystem ein einschneidender Wendepunkt. Die Beteiligten erleben unterschiedliche Phasen, von Verzweiflung, Trauer, Ohnmacht und Wut bis zum Akzeptieren der neuen Realität und der Entwicklung neuer Lebensabläufe.

Genau wie die abhängig Erkrankten, brauchen Angehörige in dieser Situation Unterstützung. Es ist als Angehöriger nicht leicht, gut für sich zu sorgen. Der Betroffene steht im Zentrum der Aufmerksamkeit. Angehörige brauchen Mut und Selbstbewusstsein, um sich nötige Freiräume zu verschaffen. Es geht wie bei den Betroffenen, auch bei den Angehörigen um ihr körperliches und seelisches Wohl, um die Erhaltung und Förderung ihrer Gesundheit.

In Eltern- und Angehörigenkreisen können sich Gruppenmitglieder gegenseitig unterstützen, wieder Bewusstsein über ihre eigene Rolle und Verantwortung für sich selbst zu erlangen. Auf eine gesunde und selbstverständliche Art, Sorge für sich selbst zu tragen.

Klaus Vogelsänger und Kabiro Eva Scheller haben es verstanden, antworten auf Fragen wie: Was stärkt uns und schenkt uns Vertrauen und Lebensfreude? Wie gestalten wir ehrliche und liebevolle Verbindung zu uns selbst und andere Menschen?

Das Motto für dieses Seminar war:

„Du kannst in anderen nur entzünden, was in dir selbst brennt.“
(Augustinus)

Zu diesem Seminar trafen sich etwa 70 Personen aus der gesamten Bundesrepublik Deutschland am Freitagabend, 09.09.2016 um 17:00 Uhr zunächst mal zum gemeinsamen Abendessen im Haus Hainstein in Eisenach, bei dem man sich schon über die Erwartungen des Seminars unterhielt.

Nach dem Abendessen ging es etwa um 19:30 Uhr in einen Seminarraum weiter, wo wir von Maria Volkmar und Ronald Meyer herzlich begrüßt wurden. Sie begrüßten auch die Referenten Klaus Vogelsänger und Kabiro Eva Scheller und machten uns mit der Agenda vertraut.

Da der BVEK in den letzten Wochen einen sehr schmerzlichen Verlust, der plötzliche Tod von Wolfgang Odenthal, hinnehmen musste und der auch sehr vielen bekannt war, wurde zunächst Raum für die Trauer und Verabschiedung eingeräumt, was allen sehr gut getan hat.

Danach bildeten wir zweier Gruppen und jeder durfte sich dem anderen vorstellen und ins Gespräch mit ihm kommen. Nach einer kurzen Zeit kamen wir wieder in der Runde zusammen und jeder durfte sich selbst vorstellen und von dem berichten, was er über den anderen erfahren konnte. Es war zum Teil sehr lustig und heiterte die Runde auf. Außerdem durfte jeder berichten, was für Erwartungen er an das Seminar hat.

Am Samstagmorgen, nach dem gemeinsamen Frühstück ging es um 9:00 Uhr im Seminarraum weiter. Da jemand in der Runde Geburtstag hatte, stimmten wir gemeinsam ein „Ständchen“ an. Diesen Anlass nutzte Klaus Vogelsänger um zu verdeutlichen, dass jeder Tag ein besonderer Tag sein sollte. Es läge in unserer Hand, wie wir den Tag beginnen und erleben. Um auch diesen Tag gut zu beginnen machten wir uns gegenseitig eine „Liebesdusche“ in dem wir mit den Händen und Fingern flatterten und die Arme dabei von oben nach unten bewegten.

Danach gab es eine Achtsamkeitsübung bei der wir besonders auf den Atem achteten, die Hände warm rieben und dann am eigenen Körper anlegten, wo jeder das Bedürfnis danach hatte.

Danach las uns der Referent die Rede vor, die Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag hielt, vor, da diese gut zum Thema passte. Nachfolgend die Rede:

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und dass alles, was geschieht, richtig ist –
von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: Das nennt man **VERTRAUEN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich: Das nennt man **AUTHENTISCH SEIN**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.
Heute weiß ich, das nennt man „**REIFE**“.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich, das nennt man **EHRlichkeit**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“,
aber heute weiß ich, das ist „**SELBSTLIEBE**“.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen,
so habe ich mich weniger geirrt.
Heute habe ich erkannt: das nennt man **DEMUT**.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet,
so lebe ich heute jeden Tag und nenne es „**BEWUSSTHEIT**“.

Als ich mich zu lieben begann,
da erkannte ich, dass mich mein Denken
armselig und krank machen kann.
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.
Diese Verbindung nenne ich heute „**HERZENSWEISHEIT**“.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander
und es entstehen neue Welten.
Heute weiß ich: **DAS IST DAS LEBEN!**

Danach wurde kurz über diese Rede, die es in sich hatte, diskutiert. Herr Vogelsänger hat uns dazu animiert, dass wir doch jeden Tag, nach dem Aufstehen uns die Zeit (nur 5 Minuten würden schon reichen) nehmen um uns selbst im Gedanken den Tag zu versüßen bzw. grob zu planen, was man heute alles tun möchte. Dies wäre dann ein guter Start für den Tag, den man sich unbedingt gönnen sollte.

Danach ging es mit einer weiteren Übung weiter. Dazu stellten wir uns im Freien auf einer Wiese in zwei Reihen auf, so dass wir in „Spalier“ standen. Die Übung bestand darin, dass wir selbst mit Handzeichen und Worte bestimmen dürften, wie nah der andere auf mich zu gehen darf. Dabei ist jeder Moment neu. Es galt darauf zu achten, was für Gefühle da hoch kommen. Diese Gefühle waren völlig verschieden und veränderten sich laufend. Es war festzustellen, dass bei manchen Leuten, alte Gefühle oder Gefühle mit dem Erlebten der vorhandenen Problematik hoch kamen. Diese Übung wurde mehrfach mit neuem Gegenüber wiederholt. Dabei wurden die Gefühle immer intensiver. Bei der letzten Wiederholung, natürlich auch mit neuem Partner durften keine Worte mehr benutzt werden. Dabei war festzustellen, dass der Blickkontakt wichtiger wurde und neue ungewohnte Gefühle Hervorruf. Bei vielen war es so intensiv, dass letztendlich eine Umarmung stattfand.

Herr Vogelsänger erklärte uns, dass uns täglich solche Gefühle in Sekundenschnelle passieren. Außerdem konnte man durch diese Übung lernen, dass andere mehr Raum brauchen um sich wohl zu fühlen.

Die Erkenntnis der Übung ist, dass jeder Moment neue Erfahrungen und Gefühle mit sich bringt, denen man Achtsam entgegen treten sollte, damit wir das Leben lebenswerter empfinden. Zudem brachte die Übung auch das Gefühl, dass ich selbst über mich bestimmen darf. Ich muss es nur zulassen und wollen. **Ich darf ich selbst sein.**

Für die nächste Übung wurden wir in 3er-Gruppen eingeteilt. Die Übung wurde „Engelsübung“ genannt. Es ging darum, dass alle je fünf Minuten zur Verfügung haben um seine Probleme zu schildern bzw. zu erklären. Danach unterhalten sich die anderen so, als ob der, der es geschildert hatte, nicht anwesend wäre. Der Schildernde darf auch nicht eingreifen, nur zuhören. Durch diese Art, bekommt man andere Sichtweisen eventuell auch andere Lösungsansätze, die so vielleicht nie im Raum standen. Es wird einem manches klarer und man bekommt manchmal Anstöße, eine andere Richtung einzuschlagen.

Begriffserläuterung:

Selbstliebe, auch **Eigenliebe**, bezeichnet die allumfassende Annahme seiner selbst in Form einer uneingeschränkten Liebe zu sich selbst. Der Begriff ist sinnverwandt, jedoch nicht vollständig synonym, mit Begriffen wie Selbstannahme, Selbstachtung, Selbstzuwendung, Selbstvertrauen und Selbstwert.

Glücklich sein - Als Erfüllung menschlichen Wünschens und Strebens ist **Glück** ein sehr vielschichtiger Begriff, der Empfindungen vom momentanen bis zu anhaltendem, vom friedvollen bis zu ekstatischem Glücksgefühl einschließt, der uns aber auch in Bezug auf ein äußeres Geschehen begegnen kann, zum Beispiel in der Bedeutung eines glücklichen Zufalls oder einer das Lebensglück begünstigenden Schicksalswendung. In den erstgenannten Bedeutungen bezeichnet der Begriff Glück einen innerlich empfundenen Zustand, in den letzteren hingegen ein äußeres günstiges Ereignis. Glück darf nicht mit Glückseligkeit verwechselt werden, die meist in Zusammenhang mit einem Zustand der Erlösung erklärt und verstanden wird.

Zur letzten Übung wurden wir in 4er-Gruppen eingeteilt, in der folgende Frage geklärt werden soll:

Was würde mich glücklich machen bzw. in Balance bringen?

In der Gruppe überlegte sich jeder, was für ihn dazu beiträgt, glücklicher zu werden bzw. ihn besser in Balance bringt. Natürlich sollte es ein realistisches Beispiel sein, was man mit in sein Leben nimmt. Diese Ideen erzeugen Wohlbefinden, setzen Vernachlässigungen um oder fördern und stärken mich.

Zum Beispiel: - ich lächle mich jeden Morgen eine Minute lang im Spiegel an
- ich werde öfter mit meinen Kindern ein Spiel spielen
- ich werde mir in Zukunft öfter einen Ausflug gönnen
- usw. usw.

Damit sich diese „Vorsätze“ nicht verflüchtigen, durfte man sich jemanden suchen, der einen in unbestimmten Abständen anruft und den Vorsatz überprüft.

Herr Vogelsänger und Frau Scheller verstanden es gut uns mit den Übungen, die wir auch teilweise Zuhause weiter machen sollten, in Balance zu bringen. Auch die Empfindungen und die Gefühlswelt in uns selbst wurde wieder etwas geweckt. Wir haben gelernt, wie wir besser auf uns selbst achten können. Dafür sei an dieser Stelle recht herzlichen Dank gesagt.

Am Sonntagmorgen wurden wir in vier Gruppen mit verschiedenen Gruppenleitern eingeteilt, die dann folgende Themen bearbeiteten:

- Substitution
- Doppeldiagnose
- SGBII (Hartz IV)
- Verhältnis Elternkreise und BVEK

Danach wurde das erarbeitete nochmals kurz in der vollen Runde mitgeteilt.

Dieses Seminarwochenende war wieder für uns Eltern sehr Hilfs- und lehrreich, das uns sicherlich einiges weitergebracht hat. Dafür sei den Organisatoren bzw. dem BVEK recht herzlichen Dank gesagt.