

Bericht zum Tagesseminar

„Stärke gewinnen – Mut und Kraft schöpfen“

von Birgit Schmid und Giuseppe Palilla



in Spaichingen am 27. Oktober 2012

Am Samstag, den 27. Oktober 2012 trafen sich der Elternkreis Rottweil, Villingen-Schwenningen, Tuttlingen in den Räumen der AOK in Spaichingen zum Tagesseminar: „Stärke gewinnen – Mut und Kraft schöpfen“. Es fanden sich 19 Teilnehmer zum Seminar ein.

Damit alle sich aus dem Alltagsgeschehen rausklinken konnten, hatten die Seminarleiter eine Musik zum entspannen aufgelegt und eine optimale Übung zum Entspannen mit uns durchgeführt. Nach der Übung konnten alle bestätigen, dass sie jetzt richtig entspannt und hier angekommen sind. Folgende Agenda stand an:

9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

- Begrüßung, Ankommen
- „Man kann nicht alles vorhersehen und vorbereiten“
- Innerer Kompass
- Glaubenssätze
→ positive Ausrichtung

12:00 Uhr bis 14:00 Uhr

- Mittagspause mit gemeinsamen Mittagessen
hier hatte man die Gelegenheit sich auszutauschen

14:00 Uhr bis 16:30 Uhr

- Achtsamkeitsübung
- Handlungsstrategien
- schützen, stützen, fordern, Konfrontation
- Feedback

ca. 16:30 Uhr

- Seminarende

Die Auswahl der Themen hatte genau ins Schwarze getroffen. Denn es gab einige Teilnehmer, die gerade jetzt viel Mut und Kraft benötigten. Aber auch alle anderen fanden die Themen für super und vielversprechend.

Herr Palilla ging auch gleich zum ersten Thema über und sagte uns, dass er jetzt eine kleine Geschichte vorlese und uns danach nach unserer Meinung frage. Nachfolgend die Geschichte:



Lebensweisheit in dem Gleichnis Der Frosch und der Skorpion

Ein Skorpion trifft am Ufer eines Flusses einen Frosch.

"Lieber Frosch, nimmst du mich auf deinem Rücken mit ans andere Ufer?", fragt der Skorpion.

"Ich bin doch nicht lebensmüde. Wenn wir auf dem Wasser sind, dann stichst du mich und dann sterbe ich", antwortet der Frosch.

"Nein, wenn ich dich steche, dann gehe ich doch auch unter und sterbe", sagte der Skorpion.

"Das leuchtet mir ein. Steig auf meinen Rücken", sagt der Frosch.

Kaum sind sie ein paar Meter geschwommen, verspürt der Frosch einen stechenden Schmerz.

"Verdammt, jetzt hast du mich ja doch gestochen. Jetzt sterben wir beide", sagt der Frosch.

"Ich weiss. Tut mir leid, aber ich bin ein Skorpion, und Skorpione stechen nun mal", antwortet der Skorpion.

Die Lebensweisheit hatte uns sehr zum Nachdenken angeregt und wir konnten uns dann folgende Meinungen festhalten:

Frosch und Skorpion

- Schade, dass man nicht vertrauen kann
- Frösche an die Wandwerfen oder küssen
- Man braucht einen Selbstschutz
- Auf das Bauchgefühl verlassen
- Man kann nicht immer helfen
- Man muss auch manchmal nein sagen
- Helfen durch nicht helfen
- Verstand benutzen – Realität sehen
- Nicht gutgläubig sein
- Entscheidungen gegen das Bauchgefühl sind meistens falsch
- Man kann nicht aus seiner Haut
- Der Wunsch nach einem anderen Ausgang
- Was neues ausprobieren
- Hoffe nie auf Dankbarkeit
- Hab keine Erwartungen
- Hoffe nicht auf Wunder
- Die Hoffnung stirbt zuletzt
- Überlebensstrategien?
- Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser
- Alternativen aufzeigen
- ...

Man könnte die Liste bestimmt noch endlos weiterführen. Dies zeigt auf, dass man viele Dinge im Leben nicht vorhersehen oder planen kann. Vieles läuft oft ganz anders. Leider nicht immer ins Positive. Daher muss man die Dinge nehmen, wie sie sind und sich klar machen, welche Alternativen sich bieten. Dann die beste Alternative ausprobieren. Dies ist immer besser, als sich selbst zu bemitleiden bzw. nichts zu tun. Aus solchen Tiefschlägen kann man sehr viel lernen und machen einen stark. Daher ist es wichtig alle Möglichkeiten und Meinungen in betracht zu ziehen.

In der Mitte des Stuhlkreises hatten die Seminarleiter einige Symbolische Dinge ausgelegt, die zum Seminar gut passen. Nachfolgend ein Foto, wie es aussah:



Es lagen folgende Symbolische Gegenstände im Kreis:

- Kompass:** Wird benötigt um die richtige Ausrichtung zu bekommen. Bei Orientierungslosigkeit kann man mit einem Kompass sich neu Ausrichten und eine neue Strategie entwickeln die letztendlich zum Ziel führen. Daher ist es wichtig, seinen inneren Kompass gut zu kennen. Dann kann man gut reagieren oder nochbesser agieren.
- Hanteln:** Mit Hanteln kann man trainieren, dass man für die entscheidenden Momente auch die nötige Kraft hat, die man braucht, wenn man Schicksalsschlägen gut entgegen wirken will.
- Seil:** Ein Seil gibt einem einen Halt, den man braucht um sicher zu stehen. Man kann aber auch damit die wichtigsten Dinge zusammenhalten bzw. fest machen.

Als zweites Thema stand nun der „innere Kompass“ auf dem Programm. Dazu wurde ein Zettel mit Fragen ausgeteilt, die uns klar machten, wie unser innerer Kompass funktioniert. Wir können uns so selber besser kennen lernen. Folgende Fragen standen auf dem Zettel, zu denen wir uns Gedanken machen mussten:

Der innere Kompass

- Was kenne ich zu meinem inneren Kompass?
- Worauf springe ich an?
- Welche Erfahrungen habe ich damit?
- Wie reagiere ich auf Stress, wie begebenne ich ihm?
- Wann bin ich im Süden?
- Wann bin ich im Norden?
- Was ist für mich positiver Stress?
- Was ist für mich negativer Stress?
- Wie lenke ich mich ab?
- Schau ich ihm ins Gesicht?

Jeder hatte sich zu den Fragen über sich selber Gedanken gemacht und notiert. Im Stuhlkreis wurde dann darüber gesprochen, was jeder von sich heraus gefunden hat. Man konnte sofort erkennen, dass jeder seine eigene Ausrichtung hat. Es sind viele unterschiedliche Richtungsweisen entstanden, die einem zeigten, wie man ist oder reagiert, was einen stärkt oder nicht, was einen auf die Palme bringt oder was uns negativ stimmt usw.. Diese Erkenntnis ist für uns sehr wichtig, denn nur wer sich richtig kennt, kann standhaft und stark sein für schwierige Lebenslagen.

Außerdem konnten wir lernen, wie man besser mit Stress umgehen kann. Zuerst muss der Stress analysiert werden. Was macht den Stress positiv? Positiver Stress lässt sich gut bzw. besser bewältigen. Positiver Stress macht zufrieden. Also, Stress muss man sich bewusst machen damit man mit Stress umgehen kann.

Unter anderem ist es auch wichtig, wenn man weiß, wie man sich selber bei schwierigen und länger anhaltenden Lebenslagen ablenken kann. Denn nur wer sich ablenken kann, schafft es für einen inneren Ausgleich zu sorgen. Dieser Ausgleich ist sehr wichtig, damit man standhaft und stark wird. Und wenn man das ist, kann man den Schicksalsschlägen auch ins Gesicht schauen und weiß damit umzugehen, ohne sich zu zermürben.

Wenn man gelernt hat, sich selbst zu lieben, kann man irgendwann lernen, sich selbst nicht mehr so wichtig zu nehmen.

Das Thema „innerer Kompass“ hat uns zu großen Diskussionen angerührt. Die darauf folgende Mittagspause bot eine gute Gelegenheit sich noch auszutauschen. Kulinarisch gut gestärkt konnten wir uns zur zweiten Hälfte des Tagesseminars wieder einfinden.

Wieder mit Entspannungsmusik im Hintergrund und einer Achtsamkeitsübung ging es weiter. Diese Achtsamkeitsübung war für jeden interessant, denn man konnte sich in seinen Körper hinein fühlen, was für den einen oder anderen ein neues Gefühl war.

Hier den genauen Text der Achtsamkeitsübung:



Achtsamkeitsübung / Den Atem beobachten

Der Atemrhythmus wird vom vegetativen Nervensystem reguliert, aber anders als auf den Herzschlag können wir auf den Atem bewusst Einfluss nehmen.

Der Atem schlägt eine Brücke zwischen Körper und Geist. Wenn wir aufgeregt sind, geht unser Atem schneller oder er stockt. In einer Schrecksituation halten wir unwillkürlich den Atem an. Aber meist sind wir uns gar nicht bewusst, dass wir atmen.

Ziel dieser Übung ist es, den Atem zunächst gar nicht zu verändern, sondern in seinem natürlichen Ablauf einfach zu beobachten.

Sie spüren vielleicht den feinen kühlen Luftzug an den Nasenlöchern, wenn Sie einatmen, oder die etwas erwärmte Luft beim Ausatmen.

Vielleicht fällt Ihnen auf, dass Sie mehr durch das rechte oder das linke Nasenloch atmen. Oder Sie spüren, wie sich der Brustkorb hebt und senkt, die Bauchdecke sich nach vorn wölbt oder die Schultern sich heben und senken.

Beobachten Sie einfach interessiert, wie Sie atmen, folgen Sie dem Atem, reiten Sie auf den Atemwellen – ohne Anstrengung, ohne Absicht.

Wie viele Atemzüge lang können Sie beim Atmen bleiben, bis sich wieder andere Gedanken in den Vordergrund drängen?

Der Atem kann Ihr Verbündeter sein, weil Sie immer wieder bei ihm Zuflucht suchen können.

Gerade weil jeder Atemzug im Hier und Jetzt stattfindet, ist der Atem der verlässliche Garant dafür, dass Sie sich nicht in Grübeleien über die Vergangenheit oder in Befürchtungen über die Zukunft verlieren.

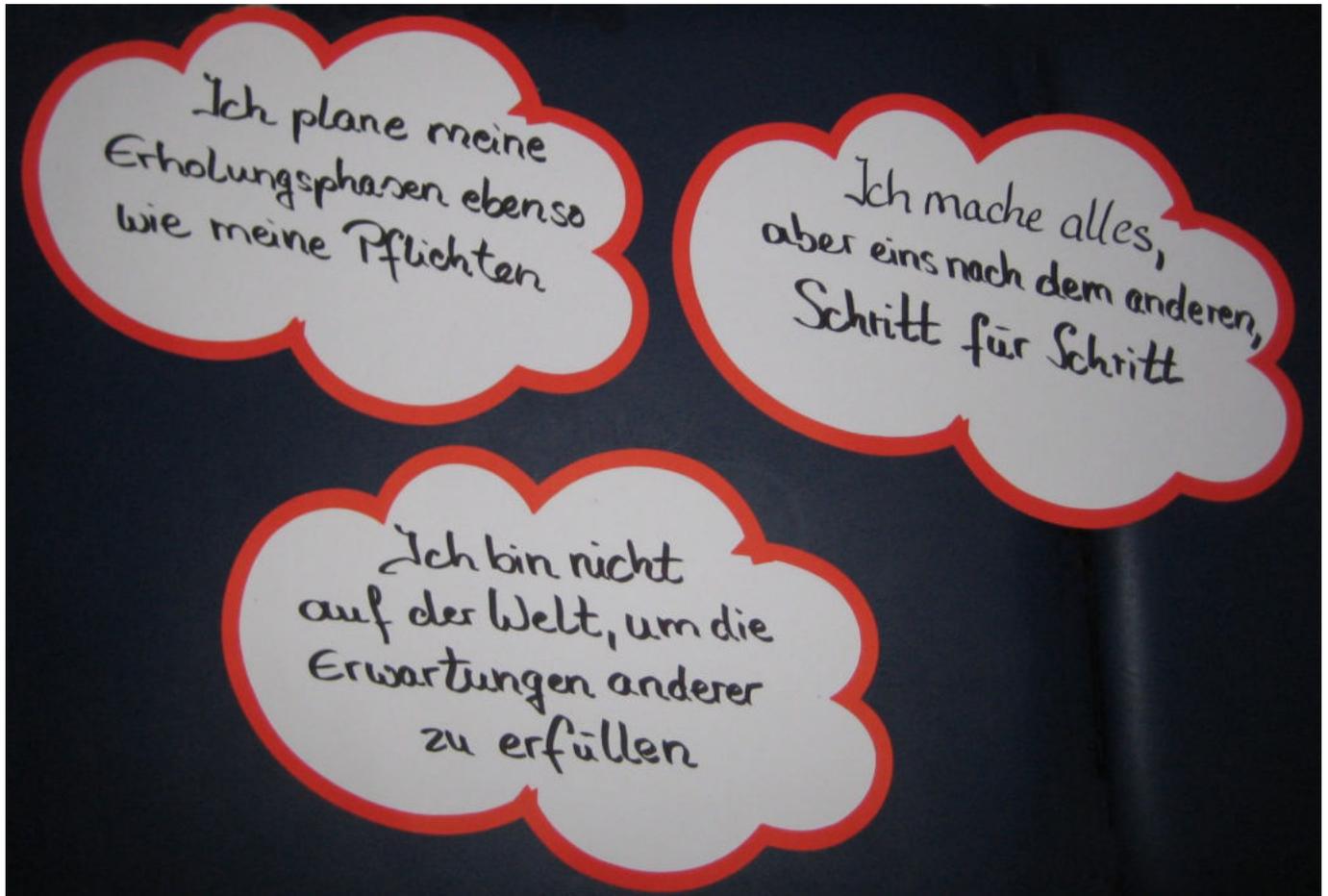
Achten Sie auf Ihren Atem, ohne ihn zu verändern! Immer wenn die Gedanken abschweifen, holen Sie Ihre Aufmerksamkeit zurück zum Atem!

Die Anweisung für diese Übung hört sich sehr einfach an, ihre Wirkung allerdings ist hochkomplex. Denn je öfter Sie diese Übung praktizieren – und sei es nur für wenige Minuten – desto intensiver schulen Sie die neuronalen Aufmerksamkeitsnetzwerke in Ihrem Gehirn. Sie trainieren so Ihre Konzentrationsfähigkeit und senken Ihren Stress-Level. Es ist ratsam, bei der Übung die Augen geschlossen zu halten. Wie bei jedem Training gilt auch hier: Je öfter Sie trainieren, desto nachhaltiger die Wirkung. Sie können die Übung noch unterstützen, indem Sie sich aufrecht hinsetzen, die Hände mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel legen und die Füße im schulterbreiten Abstand flach auf dem Boden ruhen lassen. Immer wenn Sie dann diese Haltung einnehmen, wird dem Körper signalisiert, dass Ruhe einkehrt. Mit dieser Übung haben Sie ein Gegenmittel gegen das innere Gedanken- und Gefühlskarussell.

Wie oft kreisen unsere Gedanken um das, was wir gern anders gemacht hätten in der Vergangenheit, oder um das, was wir in der Zukunft befürchten. Erinnern Sie sich daran, dass diese Gedanken den Körper unter Stress setzen können!

Jetzt haben Sie eine wirksame Möglichkeit, sich selbst zu beruhigen und sich von den Befürchtungen zu distanzieren. Vieles erscheint nach dieser Übung längst nicht mehr so bedrohlich, weil wir es entdramatisieren können.

Das Thema „Glaubenssätze → positive Ausrichtung“ konnte nur kurz angeschnitten werden. Aber eine gute Hilfe für ein Besseres Wohlbefinden ist, das positive Selbstcouching durch positive Glaubenssätze. Positive Glaubenssätze sind zum Beispiel:



Solche Glaubenssätze sollte man sich aufschreiben und an einen Platz, der täglich gesehen wird (zum Beispiel am Spiegel im Bad), anbringen und danach leben. Diese Sätze werden so immer mehr eingepreßt und helfen einem, besser und leichter zu leben. Diese Glaubenssätze lassen sich auch gut in Handlungsstrategien einbauen, die dann einen auf der Zielgerade halten.

Beim Thema „schützen, stützen, fordern, Konfrontation“ hatten wir die Teilnehmer in vier Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe musste aufschreiben, was ihnen zum Thema (z.B. schützen) einfiel. Danach gab es einen Wechsel, so dass letztendlich jede Gruppe zu jedem Schlagwort was aufschreiben konnte. Danach wurden die Ergebnisse im Stuhlkreis besprochen bzw. diskutiert. Man konnte unter anderem feststellen, dass zwischen den Schlagwörtern Parallelen bestehen. Die Begriffe sind oft gleich. Folgende Parallelen konnten wir erkennen.

schützen und stützen
fordern und Konfrontation

Folgende Notizen wurden auf den vier Schlagwörtern gemacht:

Fordern

- Arbeit
- Durchhaltevermögen
- Enkel
- Unzuverlässigkeit
- falsche Versprechen
- Ignoranz
- langeweile anderer
- Hilflosigkeit
- Egoismus anderer
- eigene Ziele (Sport, Beruf, Erziehung)
- eigene Faulheit
- Überwindung des inneren Schweinehundes
- der Alltag
- mehr Toleranz aufbringen
- Aufmerksamkeit
- Durchsetzungsvermögen
- Mut zur Tat
- sich reu bleiben

Schützen

- gutes Selbstwertgefühl
- Gesundheit
- Meine Achtsamkeit
- Anerkennung durch Mitmenschen
- Familienverbund / Freunde
- Rituale
- Glaube und Gottvertrauen
- positive Einstellung
- Vertrauen
- Freude an der Natur
- Pfefferspray
- Rückzugsmöglichkeiten
- Vertrauensaufbau (gewinnen)
- Distanzieren vom Unangenehmen
- sich ablenken
- Selbstvertrauen stärken
- gute Ernährung
- ich bin mir wichtig
- ich nehme mich ernst
- Hobbys
- Dankbarkeit
- Humor

Konfrontieren

- ich muss immer da sein
- ich fühle mich verantwortlich
- ich muss durchhalten
- ich muss genügen
- ich muss perfekt sein
- ich darf keine Schwäche zeigen
- ich muss funktionieren
- ich muss Lösungen finden
- ich muss für alle mitdenken
- ich bleibe auf der Strecke
- ich kann das Bewältigen
- Arbeiten bis zum Umfallen
- standhaft bleiben
- Ignoranz
- ich höre nicht zu
- ich bin zu schnell

Stützen

- Freundeskreis, Elternkreis, Freundschaften
- Mann oder Frau (Partner)
- Kinder
- Beruf
- harmonisches Umfeld
- Sport
- Tiere
- Zuhause
- Wechselfähigkeit, Abwechslung
- Vorfreude
- Rückzug
- Glaube
- Hobbys
- Bestätigung
- Therapie
- Urlaub
- Geborgenheit
- Fähigkeiten, Talente
- auf mich selbst besinnen
- Vergebung
- Musik, Theater, Konzerte, lesen usw.
- Rückbesinnung auf positive Erlebnisse
- Erfolgserlebnisse
- Verlässlichkeit meiner Familie
- Gesundheit
- Positive Lebenseinstellung

In der Abschlussrunde wurden noch folgende Fragen gestellt, die jeder noch beantworten sollte:

1. Was nehme ich heute mit?
2. Was lasse ich hier?
3. Was ich sonst noch sagen möchte...

Jeder hatte nochmals den Seminartag Revue passieren lassen und seine Eindrücke kund getan. Natürlich vergeht so ein Tag wie im Fluge, aber jeder konnte einiges mitnehmen.

Es bedankte sich noch jeder bei den Seminarleitern und ließen verlauten, dass man nächstes wieder ein solches Tagesseminar abhalten sollte.





Rottweil

Villingen-

Schwenningen

Tuttlingen