

Familienfreizeit in Brothen bei Travemünde vom 19.08. – 02.09.2005

Am Freitag Nachmittag trafen wir gegen 16 Uhr in dem Freizeit- und Tagungszentrum der AWO ein. Nachdem alle ihre Quartiere bezogen hatten, trafen sich dann um 18 Uhr zum gemeinsamen Abendessen zehn Paare bzw. Ehepaare und fünf Kinder. Danach versammelte man sich zu einer Vorstellungsrunde um uns etwas kennen zu lernen. Leider hatten wir drei (Heinz, Jiska und ich) diese Information nicht mitgekommen und stießen per Zufall erst gegen Ende dieses ersten Treffens dazu.

Dort wurde dann ausgemacht, dass wir uns am Samstag Vormittag im Sonnenhaus treffen sollten, um die Kleingruppen nach Intuition der Teilnehmer zu den beiden uns zur Verfügung stehenden Therapeuten einzuteilen. Dies geschah indem sich beide Therapeuten in sich gegenüberliegenden Ecken des Raumes mit dem Gesicht zur Wand stellten und die Paare sich einigen sollten, hinter welchen Therapeuten sie sich stellen wollten. So entstanden zwei Kleingruppen von je fünf Paaren und einem Therapeuten.

Unsere Gruppe entschied sich für Endrik. In der ersten Kleingruppe, ermunterte er uns, ein jeweiliges Idealziel in Bezug auf dieses Therapieangebot zu formulieren und einander wissen zu lassen, was jeder einzelne bereit ist dafür zu tun.

Wir sahen uns diese Themen gemeinsam an. Am Ende der Therapiestunden hatte jeder von uns einen Auftrag, was er während dieser Freizeit üben sollte. Das waren konkret:

- Mehr Gefühle zeigen
- Mehr mitreden
- Sich besser durchsetzen
- Über Schuldgefühle reden
- Mehr Zeit nehmen für den Partner
- Besser zuhören
- Mehr Zeit einfordern
- Ein gemeinsames Projekt finden.

Am nächsten Vormittag kam von Heinz das Thema Geduld zur Sprache. Endrik gliederte uns auf sehr anschauliche Weise auf, wie Ungeduld zu Enge und Stress führen kann und Spannungen aufbaut, während Geduld mit aushalten und verzichten können zu tun hat, mit Gelassenheit und Abwarten. Beides, Geduld und Ungeduld hängen mit unseren Erwartungen, Plänen, Zielen und Wünschen in Verbindung mit dem Faktor Zeit zusammen. Während Ungeduld in Aggression oder Resignation enden kann, lebt die Geduld von der Hoffnung, dass alles GUT wird. Wenn ich es richtig verstanden habe, so kann man aber auch dem Selbstbetrug erliegen, geduldig zu sein, während man in Wahrheit bereits gleichgültig geworden ist. Deshalb ist das miteinander reden und einander durch Rückfragen besser verstehen wollen, sehr wichtig. Eine weitere Voraussetzung für das Erlernen von Geduld ist die Akzeptanz des So-sein, sowohl von sich selbst, als auch vom anderen. Niemand kann einen anderen verändern. Jeder kann nur sich selbst verändern. Und das scheint, so widersinnig es sich für mich anhört, nur dann zu gehen, wenn ich mein eigenes So-sein bereits akzeptiert habe. Für mich stellt sich dazu die Frage: wenn ich akzeptiert habe, dass ich so bin wie ich bin, sehe ich dann noch Grund mich verändern zu wollen?

Von Elisabeth wurde ich ermuntert meine Problematik einzubringen. Die Depression. Ich redete wohl über das ständige Kreisen meiner Gedanken um all meine persönlichen Defizite, mein vergleichendes Denken mit der gleichzeitigen Abwertung meiner Person und dass ich mich, so wie ich bin, nicht annehmen kann. Meine daraus resultierende Unsicherheit im Umgang mit anderen, meine Ausgrenzung durch Rückzug, meine Hoffnungslosigkeit, die morgens schier unerträglich ist und sich erst gegen Abend aufhellt. Ich kann mich nicht mehr richtig erinnern, worüber ich noch alles geredet habe, aber ich weiß noch, dass dabei wieder

einmal viele Tränen flossen. Endrik mutete mir eine Übung zu, bei welcher ich mir von jedem einzelnen Gruppenteilnehmer anhören musste, was er an mir gut findet. Ich musste meinem jeweiligen Gegenüber dabei in die Augen sehen und erwidern: „danke, ich glaube Dir.“ Dabei machte ich die Erfahrung, dass ich das eine oder andere durchaus annehmen konnte, da es einen echten Bezug zu etwas hatte, was ich im Zusammenhang mit dieser Person tatsächlich getan hatte. Andere Dinge dagegen, wurden von mir angezweifelt und innerlich als Schmeichelei abgewertet. Wobei ich mir nicht sicher bin, ob ich dabei dem jeweiligen Gegenüber nicht vielleicht unrecht getan habe und meine negativen Gefühle ganz andere Hintergründe haben. Ständige Selbstzweifel und Schuldgefühle, Angst vor Fehlern und dem Zurückbleiben hinter den eigenen und den Erwartungen der Anderen, lähmen mich. Neid auf jene, die fröhlich und selbstbewusst weit mehr schaffen als ich mich auch nur zu hoffen wage, entfernt mich immer mehr von Eigeninitiative. Um so dankbarer bin ich, wenn ich einen konkreten Auftrag bekomme. Selbst dann wenn er mir sehr schwer fällt. Denn es fällt mir wesentlich leichter für jemanden anderen etwas zu tun, als selbst irgend etwas zu entscheiden und sei es nur im Alltag des eigenen Haushalts.

Positive Rückmeldungen stärken jede Beziehung und motivieren zu neuen Taten für und miteinander. Darin will auch ich mich üben, dies innerhalb unserer Beziehung zu tun. Damit ich vielleicht doch eines Tages wegkomme von meiner negativen Betrachtungsweise der Dinge.

Ich bedanke mich bei allen daheimgebliebenen aus dem Freundeskreis Westallgäu, die Heinz und mich ermuntert haben diese Freizeit mitzumachen., bei Wolfgang bedanke ich mich, dass er mich gebeten hat, einen Bericht darüber zu schreiben. Denn diese Reflektion ist für mich selbst eine große Hilfe in Bezug auf meine Merkfähigkeit und mein geringes Selbstwertgefühl. Bei Elisabeth bedanke ich mich, dass sie mich ermutigte über meine Probleme zu sprechen und über ihre positive Rückmeldung bezüglich meiner Beiträge in der Frauengruppe in Lindenberg. Ich wünsche uns allen viel Erfolg bei unseren Bemühungen, miteinander und füreinander an unserem gemeinsamen Wohlergehen zu arbeiten. Und wer es außer mir noch nötig haben sollte, Geduld mit sich selbst und seinem Nächsten. Geduld gemeinsam eine gewaltfreie Kommunikation zu erlernen, aktiv zuzuhören, um für unsere Probleme gemeinsame Lösungen erarbeiten zu können. Ich wünsche uns den festen Glauben, dass alles GUT werden wird, wenn wir es wirklich wollen. Und ich wünsche einem jedem von uns die Fähigkeit dies wirklich von ganzen Herzen wollen zu können um die nötige Kraft aufzubringen auch das dafür nötige zu tun und nicht nur im Wollen stecken zu bleiben.

Ich danke euch, dass ich euch kennen lernen durfte.

Jutta

Mitglied im
Freundeskreis Westallgäu