

Freundeskreisseminar 2018

„Wahrheit und Lüge“



Von 28 – 29.07. fand wie jedes Jahr ein FKW-Seminar mit Josef Heine im Haus der Familie Schönstadt in Memhölz statt.

Das Thema, was wir selber ausgewählt hatten, lautete „Wahrheit und Lüge“.

Das Seminar begann um 8 Uhr mit einem guten Frühstück.

Um 9 Uhr begannen wir zu arbeiten.

Erst fand eine Blitzlichtrunde statt und dann forderte uns Josef auf in 2er oder 3er Gruppen zu überlegen: Was ist die Wahrheit des Freundeskreises (wenn wir es einem Außenstehenden erklären müssten). Hierzu einige Beispiele:

1. Freunde, die sich Kraft, Unterstützung und Hilfestellung geben
2. Freunde, die für einander da sind
3. Menschen bei denen ich ehrlich sagen kann was mich beschäftigt ohne schief angeschaut zu werden.
4. Selbsthilfegruppe
5. Eine Gruppe von Abhängigen und Angehörigen, die sich trifft um sich über ihre Probleme und Anliegen auszutauschen.
6. Der FKW besteht aus 2 Bereichen (1. Gruppenarbeit, 2. gemeinsame Unternehmungen wie wandern oder Hüttenwochenende usw.).
7. Beim FK kann ich „ich“ sein.

Jede Kleingruppe hatte ihre eigene Wortwahl und meinte doch dasselbe, oder hatte die gleiche Wortwahl und meinte doch etwas anderes. Manches mal gibt es mehrere Wahrheiten und man muss einfach darüber ins Gespräch kommen. Jeder hat auch seine eigene Wahrheit und es ist wichtig darüber zu kommunizieren. Dabei ist auch wichtig, dass man die Position des anderen zu verstehen sucht. Wenn jeder nur bei seiner eigenen Wahrheit bleibt und sie als die einzige Wahrheit ansieht gibt es Konflikte. Man sieht das ganz deutlich bei der Asylproblematik. Es geht oft nicht um Lösungen, sondern darum, dass jeder recht haben will.

Wahrheit bedeutet auch: Was sind meine Gefühle und schmerzt das. Wie gehe ich z.B mit meinem Ärger um. Es gibt immer mehrere Möglichkeiten.

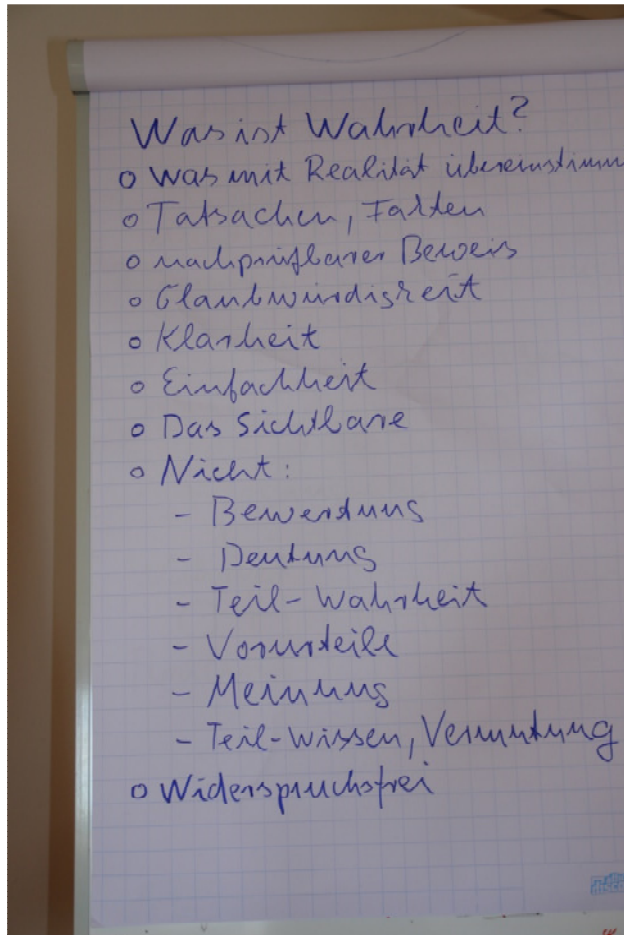
- z. B den Ärger zu schlucken
- ihn kundzutun

- mit einer dritten neutralen Person zu sprechen

Sucht ist keine Option, denn sie betäubt das Gefühl nur und hinterher ist es wieder DA:

Es ist immer wieder wichtig herauszufinden was meine Wahrheit ist und dann die richtige Entscheidung zu treffen.

Alles Erkennen von Menschen ist Stückwerk. Alle erkennen nur einen Teil des Ganzen. Die eigene Wahrheit kann sich durch Erfahrung und Reifegrad auch ändern. Ich kann 10 Jahre später etwas anderes für wahr halten. Je mehr Sichtweisen angeschaut werden umso näher bin ich der Wahrheit. Oft wird jemand mit anderen Sichtweisen als Feind gesehen z.B. in der Politik und es entsteht Krieg bis hin zur Zerstörung. Es ist gut im Dialog zu sein und Auseinandersetzung bedeutet den Blickwinkel zu erweitern. Es ist wichtig die Sichtweisen des Anderen anzuerkennen und sie als Bereicherung zu sehen. Es braucht Mut sich auf andere Sichtweisen einzulassen.



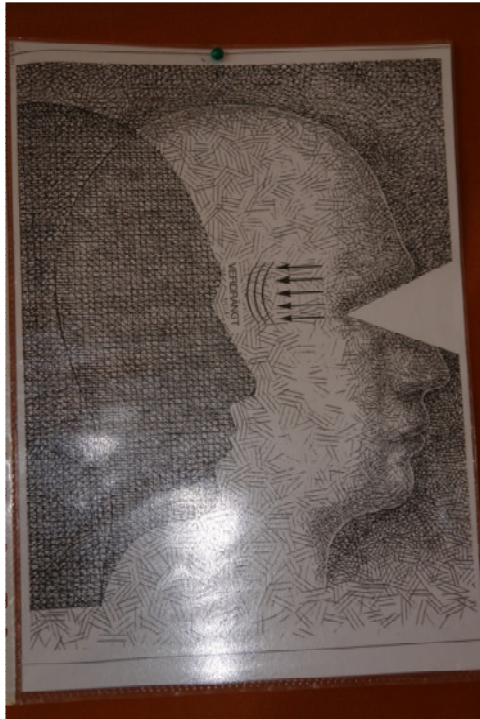
Was ist Wahrheit

1. Was mit der Realität übereinstimmt
2. Tatsachen und Fakten
3. Nachprüfbarer Beweis
4. Glaubwürdigkeit
5. Klarheit
6. Das Sichtbare
7. Einfachheit

Nichtwahrheiten sind

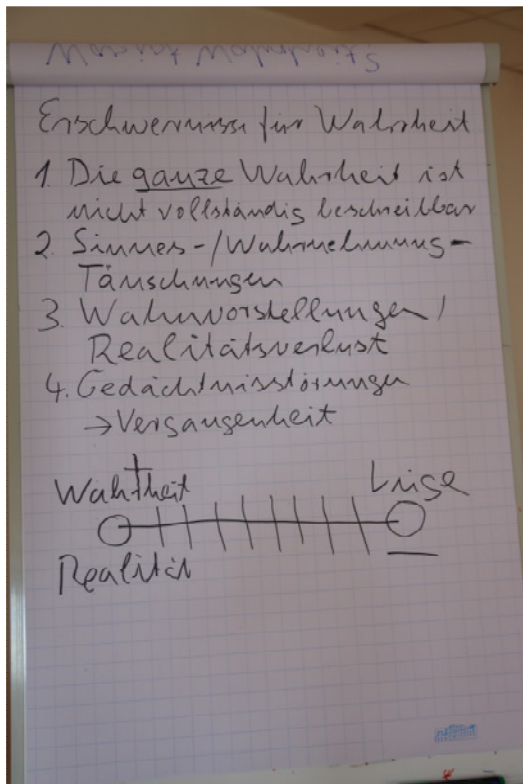
1. Bewertungen
2. Deutungen
3. Vorurteile
4. Meinungen
5. Teilwissen,
6. Vermutungen

Es geht im Leben immer wieder darum „was ist mir wichtig, was muss ich loslassen z. B Sucht. Loslassen von Sucht kann nur gelingen wenn ich wichtigere Lebensziele habe. Ich brauche etwas womit ich mein Leben fülle, was mir wichtiger ist als Sucht. Wie möchte ich das Leben das vor mir liegt gut füllen



Jeder von uns hat Licht und Schatten. Wenn ich meine Schattenseiten verdränge werde ich evtl. krank depressiv oder der Schatten bricht unkontrolliert und mit Wucht heraus oder man sieht nur noch das Positive (hell sehen).

Wenn es um Wahrheiten geht ist es auch wichtig wie ich sie vermittele z. B ich finde die Bluse passt nicht zu deiner Hose ist besser als „du siehst Scheiße aus“ oder „ich finde dein Verhalten nicht o.k., aber ich mag dich trotzdem.“



Erschwernisse für Wahrheit

1. Die ganze Wahrheit ist nicht vollständig beschreibbar
2. Sinnestäuschung
3. Wahnvorstellungen oder Realitätsverlust
4. Gedächtnisstörungen oder Demenz

Gelogen wird sehr oft aus Angst, als Selbstschutz oder um den anderen zu schützen.
Es gibt aber auch eine zerstörerische Lüge nur um den Anderen zu schaden z. B wenn ich ein böses Gerücht über jemanden in die Welt setze.

Die eineinhalb Tage vergingen wie im Fluge und es war eine sehr intensive und bereichernde Zeit.
Am Sonntag nach dem Mittagessen fahren wir dann heim, bereichert und berührt.

Bericht von Beate
Mitglied im Freundeskreis Westallgäu