

## „Mich selbst besser verstehen“

Frühjahrsseminar vom 21. – 23. Febr. 2014

Herr Münd, unser Referent für dieses Wochenende der biografischen Selbstreflexion, begann das Seminar am Freitagabend mit einer Vorstellungsrunde der besonderen Art. Je 2 Partner –innen tauschten sich über ihre Erwartungen als auch Befürchtungen für dieses Wochenende aus. Der/die jeweils andere trug im anschließenden Plenum die Äußerungen des Gegenübers vor. Dabei stellte sich heraus, dass die Befürchtungen zu vernachlässigen, jedoch die Erwartungshaltung groß sind. Herr Münd, den meisten wohl bekannt aus den beiden Vorjahrsseminaren stellte danach sich selbst und das Thema, aber auch den beabsichtigten Zeitplan vor. Mit einer Entspannungs- bzw. Wahrnehmungs- und Atemübung in Form einer „Reise durch unseren Körper“ beschlossen wir diesen Einstiegsabend in froher Erwartungshaltung für den kommenden Tag.

Am Samstag, nach der Stärkung am Frühstücksbuffet, waren wir dann gefordert, unserer **Energieverteilung** nachzuspüren. Es ist schon erstaunlich, wenn man sich die Zeit dazu nimmt, darüber nachzusinnen, wieviel Kraft und Energie wir für unsere einzelnen Arbeitseinsätze innerhalb eines Tages aufwenden und was u. U. einfach zu kurz kommt.

Dann ging es weiter mit der **Liebesverteilung**. Dabei ging ein Raunen durch den Raum und man war gespannt, was da wohl auf uns zukommen mag. Aber es ging ganz einfach darum, darüber zu reflektieren, wieviel Anteile an Liebe/ Zuneigung wir für unsere einzelnen Lebensbereiche aufbringen.

Dann spürten wir unserer **Angstverteilung** nach. Wie bei den vorgenannten beiden Themen hatten wir einen großen Kreis zur Verfügung, den wir wie einen Kuchen in Stücke teilen konnten. Hier kamen dann materielle wie finanzielle Ängste zum Ausdruck, es ging um Arbeit, Rente, Verlust von Kraft und Gesundheit, Verlustängste uns Nahestehender u.v.m.

Diese Verteilungsübungen machten wir zunächst für uns allein und dann erfolgte eine Besprechung mit einer 2. Person.

Aber eine weitere Herausforderung stand uns noch bevor: **Unsere Lebenslinie!** In 5-Jahresschritten auf einer horizontalen Linie und einer vertikalen Bewertungsskala von 1 bis 3 + sowie 1 bis 3 – hatten wir die für uns markantesten Ereignisse in unserem Leben einzuzichnen und zu bewerten. Das war bei den meisten ein Auf und Ab. Positiv wurde allgemein dann abschließend zum Ausdruck gebracht, dass bei den meisten die positiven „Ausschläge“ überwogen.

Nun war es an der Zeit, nach einer Entspannungsübung mit Herrn Münd, unsere körperliche Energiebilanz bei dem angebotenen Pfälzer Buffet wieder aufzufüllen und die Mittagspause zu genießen.

Am Nachmittag widmeten wir uns dann dem Thema **„Einstellung zu meinem Körper“**. Dafür hatte unser Referent einen Fragebogen vorbereitet, der mit einleitenden Fragen, die wir ergänzten, versehen war. Z. B.: Wie finde ich meinen

körperlichen Zustand.... Ich esse und trinke .... (da war dann nur anzukreuzen: zu viel, zu wenig, gerade richtig), und viele weitere Fragen wie z. B. nach der Vitalität. Diese Frage fiel natürlich nach dem Kaffee- und Kuchengenuss recht schwer. Der Sinn und Zweck dieser Übung war, sich mit der eigenen **Körperlichkeit und dem Zufriedenheitsstatus** zu befassen.

Danach gab es wieder eine Entspannungsübung zum Körperbild von etwa 30 Minuten, um so richtig erholt zu sein für neue Taten.

Herr Münd konfrontierte uns nun wieder mittels erneuten **Fragebögen zu unseren Gefühlen**. Dieses sollte kein Messinstrument sein, sondern uns als Anregung für uns selbst und der anschließenden Diskussion in der Gruppe sein. Über seine Gefühle sich klar zu werden braucht Zeit, die haben wir uns auch genommen. Ein Dank geht hierbei an Herrn Münd, dass er es jeder und jedem überließ, wieviel Bereitschaft vorhanden ist, über dieses sensible Thema offen zu reden.

Nach diesen doch recht anstrengenden Denkprozessen hatten wir uns eine letzte abschließende Entspannung wieder verdient. In die bereitstehenden warmen Decken gehüllt lauschten wir der Übung von Herrn Münd, um dann wieder erholt den Abend zu beschließen.

Keine Frage für Insider, wie dieser Abend dann ausgeklungen ist! Wir waren wieder Eis-Essen, und, was für ein Glück, die Familie des Dolomiti-Cafés war gerade aus ihrem Italienurlaub und der damit verbundenen Winterpause zurück und wir konnten so richtig schlemmen und bei guten Gesprächen genießen.

Am Sonntag- Morgen begannen wir im Plenum unsere „Arbeit“ mit einer **Wahrnehmungsübung „Empfindung und Gefühl“**, im Anschluss an die samstags erfolgte Themenbearbeitung und zu deren Abschluss. Empfindungen und Gefühle stehen in einer sehr engen Verbindung. Diese Übung sollte uns daraufhin sensibilisieren. Wir wurden aufgefordert, im nunmehr gewohnten „Ruhemodus“, d. h. in Decken liegend, Empfindungen im inneren und äußeren Bereich unseres Körpers wahrzunehmen und nachzuspüren. Verschiedene Fragen in ruhiger Manier von Herrn Münd vorgetragen, sollten dazu führen, uns mit allen Sinnen wahrzunehmen. Die anschließende Besprechung dieser Übung – nun in angemessener „Sitzposition“ - ergab recht unterschiedliche Reaktionen eines jeden Teilnehmers bzw. einer jeden Teilnehmerin im Hinblick auf die Wahrnehmung und Intensität. Mit dieser Übungseinheit beendeten wir diesen Bereich der Gefühle und beschäftigten uns wieder mit uns selbst, und zwar mit „**Fragen an mich selbst**“.

Es waren eine Reihe von Fragen, das innerste Selbst betreffend, die Einstellungen und Haltungen, mit denen wir uns selbst, den anderen und der Welt begegnen. In kurzen Worten festgehalten, es war eine Reise zu uns selbst, bei der Kinderzeit angefangen und sehr aufschlussreich für jede/jeden Einzelnen. Der Fragebogen kann auf Wunsch angefordert werden!! Er kann dazu führen, mehr Verständnis zu entwickeln und einen liebevollen Umgang mit sich selbst zu pflegen.

Es versteht sich von selbst, dass Herr Münd uns nach dieser anstrengenden Gedankenarbeit wieder die Möglichkeit bot, mit einer Wahrnehmungsübung nach innen zu entspannen bevor es dann schon wieder an der Zeit war, in unsere Abschlussrunde zu starten.

Es herrschte allgemeine Auffassung im Plenum, dass ein Jeder/eine Jede sehr viel von diesem Wochenende profitiert hat, sowohl durch die profunde Leitung unseres Referenten, der nicht zuletzt auch von seinen Lebenserfahrungen geprägt und durch diese anspruchsvollen und sensiblen Themenbereiche sehr gut begleitet hat und Hilfestellungen gab. Es ist auch immer wieder ein besonderes Erlebnis, das vertrauensvolle Miteinander im Kreise der Weggefährtinnen und –gefährten im Kreuzbund zu erleben. Auch die „Neuen“ waren rasch integriert, keine Frage. Und so kam - zu den ausgesprochenen Lob- und Dankesworten - auch die Dankbarkeit für diese besondere Atmosphäre in unserem Kreis von allen zum Ausdruck.

Herr Münd bekam im Namen der Vorstandschaft vom Seminarleiter Dieter Seitz ein kleines Dankeschön-Präsent überreicht, damit wir nicht in Vergessenheit geraten 😊

Herr Münd bedankt sich abschließend, lobt die Bereitschaft sich einzubringen und gemeinsam an den gestellten Themen erfolgreich zu arbeiten. Es sei keine Schwierigkeit, mit einer solchen Anzahl von Menschen bei der Motivation zu arbeiten und gibt den Dank an die Teilnehmer zurück mit der Freude über das erfolgreiche Zusammenwirken dieser Runde.

Maria-Rosenberg, 23.2.2014

Hannelore Seitz