

Freiwilligen-WB „Lebe ich oder funktioniere ich?“ Datum: 17.06.2023

Leitung: Ursula Dellberg, D’Nischa, Tania Berchtold-Dellberg

Einstieg: Ursula und Tania stellen sich vor. Ursula erläuterte uns die Thematik, ihre Motivation und ihre Rollen. Aus persönlichen und beruflichen Erfahrungen **wissen sie um die Wichtigkeit der vertieften Auseinandersetzung mit dem Thema, um zu mehr Stärke und Zufriedenheit im Leben zu finden.** Zitat v. Abraham Lincoln. „**Es sind nicht die Jahre deines Lebens, die zählen. Was zählt, ist das Leben innerhalb dieser Jahre**“.



Abb1

Wichtig ist, herauszufinden was ich will resp. nicht will – zu entscheiden – und zu handeln.

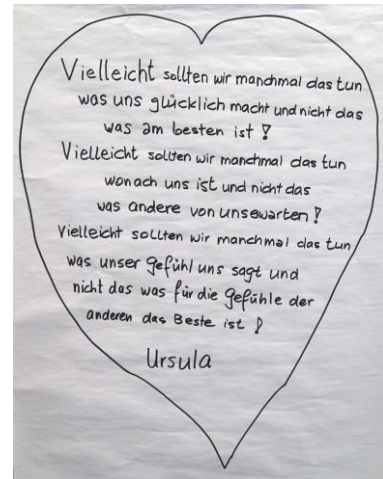


Abb2

Vorstellung der teilnehmenden FW: Vornamen nennen, indem wir sagen, wer wir sind, Gruppe wiederholt Namen - Wertschätzung erfahren! Gilt auch für Wortmeldungen.

Motivation zur Teilnahme? Welches der Ziele spricht mich an?

Die FW fühlten sich von dem Thema der WB angesprochen. Die Thematik entsprach einem Bedürfnis! Unter anderem haben der Beginn neuer Lebensabschnitte und Konflikte mutig anzupacken, zur Teilnahme bewogen.

Erste Übung Auseinandersetzung mit freudigen und traurigen Befindlichkeiten. Diese erfolgte an Hand von Bildern, die uns diesbezüglich angesprochen haben.

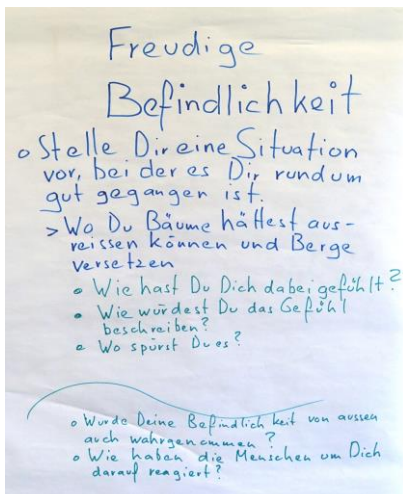


Abb3

In Kleingruppen reflektiert - anschliessend im Plenum über unsere Erfahrungen mit den vielen verschiedenen Emotionen und die Wahrnehmung des Umfeldes berichtet.

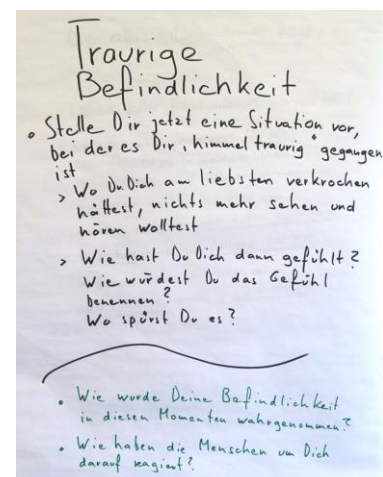


Abb4

Input dazu: Grundsätzlich ist es wichtig dem Bedürfnis nach Schreien und Weinen nachzugeben. Für die körperliche und psychische Befindlichkeit ist es besser, zu tun, was unser Gefühl uns sagt und nicht, was für die Gefühle der andren als das Beste erscheint!

In einer weiteren Übung: nachdenken über **Weggabelungen, die uns geprägt haben.** Wollen oder können wir **pro-aktiv** daran etwas ändern“?

Grundsatzfrage: „Gebe ich mir selbst die Ermächtigung, meinen Weg bewusst zu wählen?“ - also den Weg zur Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit zu beschreiten und zu erfahren. Der rege Austausch nach der Einzelaufgabe (Reflexion mit Fragenblatt) offenbarte auch da viele verschiedenste Erfahrungen und Befindlichkeiten.

Gemeinsamer Input von Tania & Ursula: Es ist wichtig, die Erfahrungen mit Schicksalsschlägen und Traumata als Prägungen wahrzunehmen, zu akzeptieren, proaktiv zu verarbeiten und in Liebe loszulassen. Ähnliches gilt für einmal getroffene Entscheidungen, welche nicht mehr zu ändern sind. Ein Grundsatz der Gewaltfreien Kommunikation ist: „Ich bin hier um Erfahrungen zu machen“. Das bedeutet, dass wir erfüllende und schwierige Situationen reflektieren, als Geschenk sehen und uns durch sie weiterentwickeln können. Diese Dualität ist sowohl Herausforderung als auch Chance. Denn; „Im Glück liegt der Kern der Trauer, und in der Trauer der Kern des Glücks“.

Input von Tania: ebenso wichtig ist es, **ausgegrenzte Gefühle zu integrieren**, denn diese melden sich sonst immer wieder. Was wir im Alltag als (+) Gefühle bezeichnen, sind die angenehmen, die (-) die unangenehmen. Beide signalisieren uns, ob Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht. Sie sind weder (+) noch (-), sie sind Wegweiser. Mehr unter dem folgenden Link: <https://evaebenhoehe.de/img/blaetter/Gefuehle.pdf>

Am Schema „Eine in Allen“ erläutert uns Tania den Prozess der Gefühlsintegration. Identität setzt sich nebst Gefühlen auch aus anderen Aspekten zusammen. Es geht darum, dass wir lernen, ausgegrenzte Gefühle, die wir nicht als Teil von uns wahrhaben möchten, zu integrieren. Wenn wir diesen Gefühlen die nötige Beachtung schenken, entspannen sie sich und wir fühlen uns befreit.



Abb5

Fazit der Gruppe: das Immer-nur-Funktionieren (Siehe Abb. 5) führt in eine Einbahnstrasse. Wer etwas wagen will, muss die eigene Vergangenheit anerkennen, würdigen, wertschätzen. Das Motto von Ursula: „Ein Nein zu jemand anderem ist ein Ja zu mir“ und die Geschichte der zwei Wölfe, die uns Tania zum Ausklang vorgelesen hat, passen sehr gut.

Die alles entscheidende Frage:

- Leben oder Funktionieren, was will ich?
- Ich kann mich jederzeit für das SINNMACHENDE in meinem Leben ENTSCHEIDEN, dies gelingt mir, wenn ich nicht mehr perfekt sein muss, um zu gefallen, wenn ich nicht Aufmerksamkeit erheischen muss, um frühere Defizite zu kompensieren und wenn mir mein Ego nicht mehr im Wege steht.

Abb6

Generell ist es immer richtig, wenn wir Hilfe suchen und sie annehmen, pro-aktiv werden. Dies bedeutet auch: Vielleicht sollten wir... Siehe Abb2

Abschluss mit Feedback: Fragebogen: • Was nimmst du für dich von der heutigen Auseinandersetzung mit nach Hause? • Wie stellst du dir vor, das neue Wissen im Alltag zu integrieren/umzusetzen? • dazu die Empfehlung: wähle dir eine*n Coach aus. Bitte das Blatt an Ursula abgeben, sie schickt es zurück. Nicht alle wählen sich eine*n Coach. Begründung Vergleiche Abb2

Folgende Worte gibt uns Ursula mit auf den Weg: „Mache ich meine Arbeit, weil sie mir Freude macht? - dann ist das Geben eine Belohnung und die FW-Arbeit eine Quelle der Freude!“