Impressionen vom Wochenende 23.04.2017 …….

Wie lange hatten wir uns auf dieses Wochenende gefreut, wir hatten geplant, überlegt, diskutiert und vorbereitet.

Endlich war er da der große Tag. Voller Vorfreude und Erwartungen sind wir aufgestanden. Was wird uns dieser Tag wohl bringen?? Werden unsere Erwartungen erfüllt werden?? Wie wird der Dozent sein??? Wie wird es sein, einen ganzen Tag in der Gruppe gemeinsam zu verbringen und zu arbeiten??

Wir wissen es noch nicht. Mit einem etwas komischen Bauchgefühl finden wir uns in den für uns angemieteten Raum ein. Jeder von uns hat sich große Mühe mit den Vorbereitungen gemacht. Der Raum ist freundlich geschmückt und einladend. Es soll ein schöner und perfekter Tag werden!

Mit etwas Verspätung trifft der Dozent ein. Wir sitzen im Kreis und sind noch etwas angespannt, doch die Anspannung und die Ungewissheit verfliegen schnell. Nach den ersten Worten ist das Eis schon gebrochen. Puh, eigentlich scheint alles ganz easy.

Gemeinsam arbeiten wir die Themen aus, die uns interessieren. Das Interesse ist groß ……. Schnell sind wir uns einig. „Selbstwertgefühl" immer wieder ein Punkt, an dem wir arbeiten müssen. Wir spazieren ein wenig im Raum hin und her, bleiben stehen, schließen die Augen, öffnen sie und mit wem wir den ersten Blickkontakt haben, wird unser Partner für die nächste Runde. Schnell sind die Partner gefunden und es geht los. Unser Gegenüber soll uns sagen, was ihm an uns gefällt. Gefällt ihm überhaupt etwas an mir??? An mir soll sich Positives finden lassen??? Das wäre mir ja ganz neu.

So viele nette, freundliche, positive und tolle Seiten soll es an mir geben?? Wir sind sehr erstaunt, dass andere Menschen uns ganz anders sehen, als wir uns sehen. Das hätten wir gar nicht gedacht. Ein Strahlen und Leuchten ist auf unseren Gesichtern zu erkennen.

Und jetzt trägt der Partner alles noch vor der Gruppe vor und viele pflichten dem Vortragenden bei. Es ist schon ein tolles Gefühl. So habe ich mich noch nie gesehen.

Damit dieses gute Gefühl auch noch lange, ganz lange anhält, bekommen wir Papier und Stift. Wir dürfen nun einen Brief an uns selber schreiben mit den positiven Dingen und Eigenschaften.
Ein ganz neues Gefühl, einen Brief an uns selber schreiben. Ich glaube,

wir freuen uns alle auf die Post. Irgendwann wird dieser Brief in unserem Briefkasten liegen und uns an dieses Wochenende und unsere tollen „Seiten“ erinnern.

So viel arbeiten an uns selber macht hungrig. Eine kleine Mittagspause tut uns allen gut. Schnell werden die Tische zu einer langen Tafel zusammen gerückt und die mitgebrachten Köstlichkeiten aufgedeckt. So ein Mittagessen in gemeinsamer Runde mit so einem guten Gefühl schmeckt doppelt gut. Mahlzeit!

Nach der Mittagspause möchten wir unser Selbstwertgefühl noch einmal versuchen zu stärken. Ein besonderes Thema steht an: Oftmals geraten wir in Situationen, in denen wir uns kränken lassen, uns unwohl fühlen. Nur was sollen wir tun???? Ein Mitglied unserer Runde erzählt eine solche Situation und ein Teil der Gruppe versucht, diese Szene nachzuspielen. Erst wie sich das Erlebnis ereignet hat, dann mit krachenden Emotionen und zum guten Schluss, nach Anleitung unseres Dozenten, wie die Situation für den Betroffenen am besten verlaufen wäre.

Ja, wenn das im Leben immer so einfach wäre. Wir stellen fest, dass wir täglich auf diese Situationen treffen, die das Herz rasen, den Kloß im Hals stecken lassen, die Hände feucht werden lassen.

Unser Dozent hat uns Hilfestellungen, Gedankenanstöße und Überlegungen mit auf den Weg gegeben, um mit diesen Situationen besser umzugehen. Wird es uns gelingen??? Wir wissen es nicht, wir wissen nur, dass wir daran arbeiten müssen, um dieser Welt gewachsen zu sein.

Der Tag vergeht viel zu schnell. Wir hätten noch so viele Fragen, Ideen und Dinge, die wir gerne besprochen hätten. Trotzdem gehen wir mit einem guten Gefühl nach Hause.

Wir sind eine Gruppe und es hat gezeigt, dass so ein Tag uns noch mehr zusammen schweißt. Jeder nimmt etwas für sich mit von diesem Wochenende. Sicher werden wir beim nächsten Treffen, den Tag noch einmal Revue passieren lassen. Wird es uns in den nächsten Wochen einmal schlecht gehen, wird uns die Erinnerung an dieses Wochenende vielleicht helfen.

Einig sind wir uns in jedem Fall, so etwas muss wiederholt werden. Ein großer Dank gebührt in jedem Fall unserer Leitung, ohne die so ein Tag nicht möglich gewesen wäre.