

Am Freitag fuhr ich direkt nach dem Geschäft nach Rastatt ins Bildungshaus St. Bernhard. Gegen 17:30h traf ich, immer noch aufgewühlt von der Arbeit, dort ein. Als ich mit Koffer und Rucksack bepackt durch die beiden automatisch öffnenden Glasschiebetüren ins Foyer trat, glaubte ich am falschen Ort zu sein.

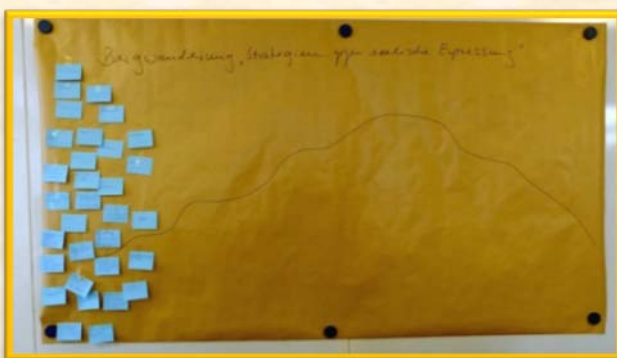
Vor mir eine Hundertschaft von jungen Leuten, gemischt Weiblein/Männlein, die gestikulierend vor einer Tafel standen und irgendwelche Pläne wild gackernd besprachen. Verstanden habe ich jedenfalls nichts. Rechts von meinem Augenwinkel, weiter hinten im Eck, saßen zwei Damen beim Kaffeetrinken. Da musst Du hin, dachte ich mir. Kurzerhand fragte ich die beiden Unbekannten ob sie vom Kreuzbund sind. Ein Lächeln und gleichzeitiges Kopfnicken von, ich weiß es ja nun, Edith und Gerlinde. Gleich gefragt wie der Ablauf ist: Einchecken, Zimmer beziehen und sich um 18:00 Uhr zum Abendessen treffen. Büffet mit leckeren Salaten und allerlei Wurst und Brot zum satt werden. Um 19:00 hat Gerhard uns im Seminarraum begrüßt und anschließend eine kleine Kennenlernrunde gestartet. Danach ging's ab zum Eis essen in die Stadt. Allerdings ohne mich, da ich ein langes und wichtiges Gespräch hatte.

Zu Beginn des Seminars stellten wir uns dem Referenten Herr Wenz noch einmal kurz vor, damit er wusste mit wem er es zu tun hatte. Nun lauschten wir aufmerksam seinen Worten.

Schon wieder glaubte ich am falschen Ort zu sein! War da die Rede von einer Bergwanderung. Den Berg zu erklimmen ist schwierig. Was benötige ich in meinem Rucksack für eine Bergwanderung. Das habe ich doch nicht gebucht, dachte ich bei mir und schaute in die Runde. Acht Frauen und sieben Männer lauschten aufmerksam seinen Worten über diese virtuelle Bergwanderung.

Der Sinn dieser Bergwanderung war wohl ein ganz anderer.

Die Erste Übung lies nicht lange auf sich warten und schon mussten wir unseren



Rucksack mit Wörtern über "Strategien gegen seelische Grausamkeit" auf kleine Registerkarten schreiben und auf den Weg bringen. Auf den Weg bringen heißt, Richtung Berg gehen der weit oben und steil zu erklimmen war. Es folgten Fragebögen über die eigenen Erfahrungen mit seelischer Grausamkeit und emotionaler Erpressung

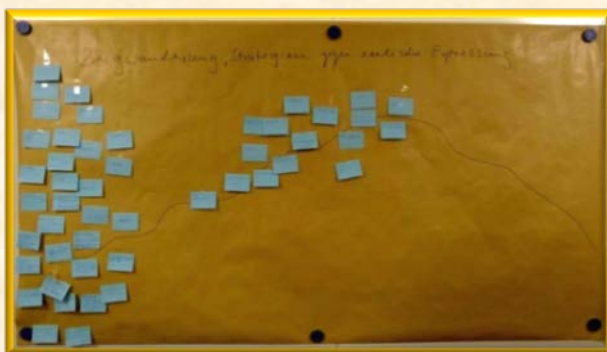


die wir dann gemeinsam in der Gruppe besprochen haben.

Zwischendurch gab es immer mal wieder eine Befindlichkeitsrunde um zu erfahren, ob es allen soweit Gut geht. Kleine Stärkungspausen wurde eingelegt um sich seelisch wieder sammeln zu können. Ein solches Seminar strengt ganz schön an und

erfordert viel Mut zur Mitarbeit. Emotionen werden frei und schafft dann aber Erleichterung bei den betroffenen Personen die den Mut aufgebracht haben über sich zu erzählen.

Es folgte eine Einzelbewertungsübung die dann in kleinen Gruppen und anschließend gemeinsam mit dem Referenten Herr Wenz diskutiert wurden.



Zwischendurch mussten wir schauen wie weit wir mit unserer virtuellen Bergwanderung voran geschritten waren. Es zeigte sich, dass einige noch auf dem Weg zum Gipfel waren, andere hatten diesen bereits erreicht und konnten auf der anderen Bergseite bereits ins Tal schauen.

Nun kam eine Übung ins Spiel die mit Bällen zu tun hatte. Wie ist dein täglicher Ablauf und wie verhält es sich, wenn Störungen hinzukommen, wie erlebst du so etwas. Die Bälle sollten Störungen darstellen. Erst war es ein Tennisball, dann kam ein Igel-Ball hinzu und zum Schluss ein kleiner Handball. Die Bälle kreisten im und gegen den Uhrzeiger während wir uns unterhielten. Es war nicht einfach wenn sich die Bälle bei einer Person kreuzten. Denn die Bälle mussten ja von einer zur nächsten Hand weiterbefördert werden. Es vielen einige male Bälle zu Boden. Arme wie ein Tintenfisch hätten wir gebraucht um diese Übung richtig zu meistern. Wir hatten einen riesen Spaß dabei.



“Ich will mit Dir gehen!” lautete die nächste Übung. Eine bewegte Übung frei im Raum. Jeder darf einen Partner Fragen und dieser muss mit dir Hand in Hand mitgehen. Dann kam Phase zwei. Dein angesprochener Partner konnte nun ablehnen.

“Nein, ich will nicht mit dir gehen!“



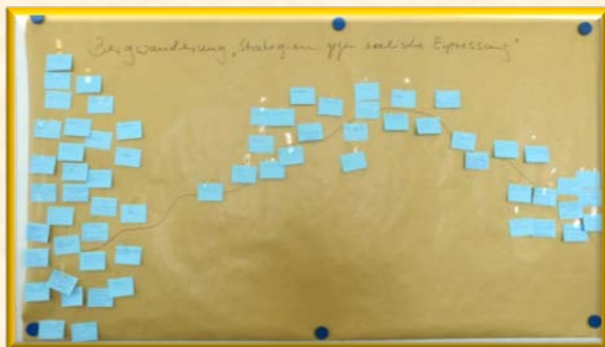
Eine völlig neue Erfahrung ein NEIN zu hören. Phase drei beinhaltete das NEIN oder ein **“Ja, ich gehe gerne mit dir mit!”**. Bei der letzten Phase konnten sich die einzeln gebildeten Partnerpaare zusätzlich abwerben lassen. Eine sehr spannende Übung die uns klar gezeigt hat, was es heißt ein NEIN hören zu müssen, ob wohl wir das gar nicht wollten.

Sich auf den andere zu verlassen, gestützt zu werden und trotzdem abschalten zu können war eine Übung, wie ich finde, Richtung Meditation oder autogenes Training. Rücken an Rücken sich gegenseitig Auffangen, dabei die Seele baumeln lassen und abschalten können.



Irgendwann ging dann die Sonne auf, um genau zu sagen die Stärkensonne. Wir durften unsere positiven Stärken in die Sonnenstrahlen eintragen. Und da kamen sehr viel Stärken zusammen. Bsp.: Ehrgeiz, Zuverlässigkeit, Perfektionist, gesunder Egoismus, Treue, Pünktlichkeit, Teamgeist Durchhaltevermögen, Hilfsbereit, Umgänglich, offen für Neues u.v.a.

Nun schauen wir uns die letzte Bergetappe an. Viele haben den Weg vom Berg nach unten ins Tal geschafft. Den Berg zu erklimmen war schwierig. Mit Mut war es möglich auch diese Höhe zu schaffen. Einige genießen noch die schöne Aussicht auf dem Berg, aber irgendwann kommen auch sie ins Tal zurück.



Alle Teilnehmer waren nach diesen 2 Tagen Seminar sehr zufrieden und nehmen viel erlerntes mit in den Alltag. Nicht alle sind im Tal und am Ende des Weges angekommen. Ein gutes Empfinden und die erlernten Erkenntnisse zum Umsetzen nimmt jeder mit auf den Weg.

Der Weg ist das Ziel!

Wir waren eine tolle und harmonische Gruppe. Rücksicht auf andere Gruppenmitglieder zu nehmen war uns allen wichtig, deshalb hatten wir so viel Erfolg und Spaß bei diesem Seminar. Vielen Dank der guten Führung an unseren Referenten Herr Wenz aus Mannheim.

Ach ja, die Hundertschaft von studierenden jungen Leuten waren zu einem Auswahltest für ein Stipendienplatz der Studienstiftung des Deutschen Volkes eingeladen und haben das Wochenende hier im Bildungshaus St. Bernhard verbracht.

