

## Männerseminar 2015 vom 8.05. – 10.05.

THEMA : “MIT SICH SELBST BEFREUNDET SEIN.”  
LEITER : ARNFRED HEROLD  
REFERENT: OTTMAR WEGERICHT  
BERICHT : MATTHIAS ROSSIUS  
BILDER : HELMUT SCHILLING

### Hallo liebe Weggefährten,

Überlegungen zur Selbstfreundschaft haben nicht nur die Geschichte der philosophischen Lebenskunst nachhaltig geprägt, sondern auch die Bereiche der Psychologie und Medizin erweitert.

Ich möchte im Folgenden kurz die zeitlichen Abläufe und Inhalte des Seminars beschreiben und abschließend den Bericht mit einer „Proklamation der Selbstachtung“ zitiert von Virginia Satir abrunden.



Am Freitagabend nach dem Essen trafen wir uns Eingangs um zunächst in etwa den zeitlichen Ablauf einzugrenzen und um das Thema zu definieren gemäß Adolph Freiherr Knigge (*Über den Umgang mit Mensch, Kultivierung des eigenen Ich*) sowie einem religiösen Bezug bzw. der verschiedenen Haltungen bezüglich des Ich's.

Am Samstag begannen wir den Morgen mit einer Vorstellungsrunde der besonderen Art. Und zwar in dem sich jeweils zwei Teilnehmer die sich bereits gut kannten einander beschrieben mit Hilfe den Anfangsbuchstaben des jeweiligen Vornamen wenn möglich. Ziel dieser Übung war es die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu realisieren, sprich sich somit zu spiegeln. Sie half der Selbsterkenntnis und weckte eine Ahnung von den persönlichen inneren Werten.

Nach einer kurzen Pause gingen wir in eine Gruppenübung über die da lautete: „Begriffsanalyse nach Schlagworte“

Die Begriffe **Selbst**freundschaft, -achtung, -liebe, -befriedigung, -erkenntnis, -bewusstsein, -über(-unter)schätzung, -beweihräucherung, -sucht, -kritik und -verachtung können hierbei unzählige weitergeführt werden und hängen aber im dynamisch zusammen. Sie sollten in den Gruppen diskutiert, gebündelt und abgegrenzt, interpretiert und in Bezug zur Selbstachtsamkeit beschrieben werden.



Nach einer Mittagspause besprachen wir die Vorlesung aus dem Buch „Mythen der Liebe“<sup>1</sup> bezüglich des Narzissmus und seiner Begriffsgeschichte<sup>2</sup>. Hieraus ergab sich eine lange Diskussion- und Selbsterfahrungsrunde in der sich jeder mit einbringen konnte. Den Samstag schlossen wir mit der Besprechung zum Thema „Die heilende Kraft der Sprache“<sup>3</sup>

- ⊙ Dr. Ruth K. Westheimer
- 🕒 Wikipedia
- 🕒 Interview mit Hartmut Schröder



Wie sich in den Bildern zeigt war das Thema für alle Teilnehmer so interessant das sie selbst in den Pausen immer sachlich im Gespräch darüber verweilten.

## **Selbstliebe entsteht dadurch, wie wir uns behandeln - Behandeln wir uns also gut!**

1. Sprich *gut und wohlwollend* mit dir (auch bei Fehlern).
2. Kümmere dich um deinen Körper, pflege ihn und treibe Sport.
3. Finde und lebe deine Träume.
4. Akzeptiere **ALLE** Gefühle.
5. Lobe dich selbst regelmäßig.
6. Akzeptiere **ALLE** Gedanken.
7. Schau dich jeden Tag *wirklich* im Spiegel an.
8. Gönn dir **Glück und Erfolg** von Herzen.
9. Sei für dich der wichtigste Mensch in deinem Leben.
10. Sei dein *bester Freund*.
11. Nimm deinen Körper an.
12. Sei ehrlich zu dir.
13. Kämpfe und stehe für dich ein – **sei für dich!**
14. Sei für dich der wichtigste Mensch im Leben.

## *Angewandte Salutogenese*

*Ruhe des Atems  
Achtsamkeit für den Körper  
Mäßigung in der Ernährung  
Harmonie der Bewegung  
Konzentration auf die Gegenwart  
Klarheit der Gedanken  
Augenmaß in den Zielen  
Besonnene Sprache  
Umsicht im Handeln  
Behagung des Tuns  
Konstruktivität in Beziehungen  
Liebe, Güte, Dankbarkeit*

Wenn also alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann sei auch du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig du selbst nichts von dir haben? Wie lange noch schenkst du allen anderen deine Aufmerksamkeit, nur nicht dir selber? Bist du dir etwa selbst ein Fremder? Bist du nicht jedem fremd, wenn du dir selber fremd bist? Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wie kann der gut sein? Denke also daran: Gönn dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer. Ich sage nicht: Tu das oft. Aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.

Bernhard von Clairvaux  
(1091 - 1153), französischer Zisterzienser-Abt und Theologe

Der Sonntag wurde genutzt um nochmal intensiv darauf hinzuweisen dass die Selbstachtsamkeit in einem Spannungsfeld aus Familie, Arbeit und Gesellschaft statt findet. Der Grad der Selbstdisziplin fließt dabei insofern ein das man mehr oder weniger (antiproportional) selbstachtsam mit sich ist. Auch der Rausch wurde zum Thema Selbstachtsamkeit angeregt artikuliert und in der Runde ausgetauscht. Dazu wurde klar dass der Rausch der Selbstachtsamkeit zur Anerkennung verhilft in dem Er die Wichtigkeit einzelner Entscheidungen im Rausch quasi ausblendet. Nach dem Rausch jedoch werden die Konsequenzen einem wieder mit voller Autorität und Umfang klar. All dies und vorangegangenes wurde in einer Pause mit Gruppenfoto noch ausreichend besprochen. Abschließend wurde die angewandte Salutogenese<sup>1</sup> die bereits im Männerseminar 2013 Erwähnung fand verinnerlicht bevor wir dann zu letzten Mittagessen schritten und uns gegenseitig von einander verabschiedeten....

### **Meine Proklamation der Selbstachtung**

Ich bin ich.

Nirgendwo gibt es jemanden, der genauso ist wie ich.

Einige Menschen sind mir in Einzelheiten gleich, aber niemand ist so wie ich.

Darum gehört alles, was ich tue, authentisch zu mir,

weil ich allein es so wollte.

Alles an mir gehört zu mir, mein Körper und alles, was er tut -

mein Geist mit all seinen Gedanken und Ideen -

meine Augen mit allen Bildern, die sie sehen -

alle meine Gefühle, Ärger, Freude, Frustration, Liebe, Enttäuschung, Erregung-

mein Mund und alle Worte, die er spricht, höfliche, harte oder grobe, wahre oder falsche -

meine Stimme, laut oder leise -

und alles, was ich tue in Bezug auf andere oder auf mich selbst.

Meine Phantasien gehören zu mir, meine Träume, meine Hoffnungen, meine Ängste, alle meine Triumphe und Erfolge gehören zu mir – alle meine Niederlagen und Fehler. Weil ich das tue, kann ich mich lieben und freundlich sein zu allen Teilen meiner Person.

So kann ich es ermöglichen, dass alles in mir zu meinem besten wirkt.

Ich weiß von Seiten in mir, die mich verwirren, und ich weiß, dass ich Seiten habe, die ich noch gar nicht kenne.

Solange ich jedoch freundlich und liebevoll bin zu mir selbst, kann ich mutig und voller Hoffnung darauf warten, dass sich die Verwirrung löst und dass ich Möglichkeiten finde, mehr über mich zu erfahren.

Wie immer ich aussehe und mich äußere, was immer ich sage oder tue, was immer ich denke oder fühle in jedem beliebigen Augenblick:

Das bin ich.

Das bin ich und drückt aus, wo ich in diesem Augenblick stehe.

Wenn ich später erneut betrachte, wie ich ausgesehen und wie ich mich ausgedrückt habe, was ich gesagt und getan habe, wie ich gedacht und gefühlt habe, dann mögen sich Einzelheiten als unpassend erweisen.

Ich kann das Unpassende fallen lassen und das Passende beibehalten und etwas Neues finden für das, was ich aufgebe.

Ich kann sehen, hören, fühlen, denken, sprechen und handeln.

Ich habe alles, was ich brauche, um zu überleben, um anderen nah zu sein, um schöpferisch zu sein und die Welt der Dinge und Menschen um mich herum sinnvoll zu gestalten.

Ich gehöre mir selbst, darum kann ich mich gestalten.

Ich bin ich, und ich bin wertvoll.

(Virginia Satir)

In diesem Sinne wünsche ich allen Leser die Freundschaft mit sich selbst zu pflegen und erhalten auf das Ihr jederzeit eine schöne Zeit habt.

Matthias Rossius, Kreuzbund KA I+II