

Wochenendseminar vom 11.10.-13.10.19 in Bad Herrenalb

„Sucht...gehört zum Süchtigen“ – Welche Anteile könnte ich als Elternteil an der Sucht meines „Kindes“ haben?

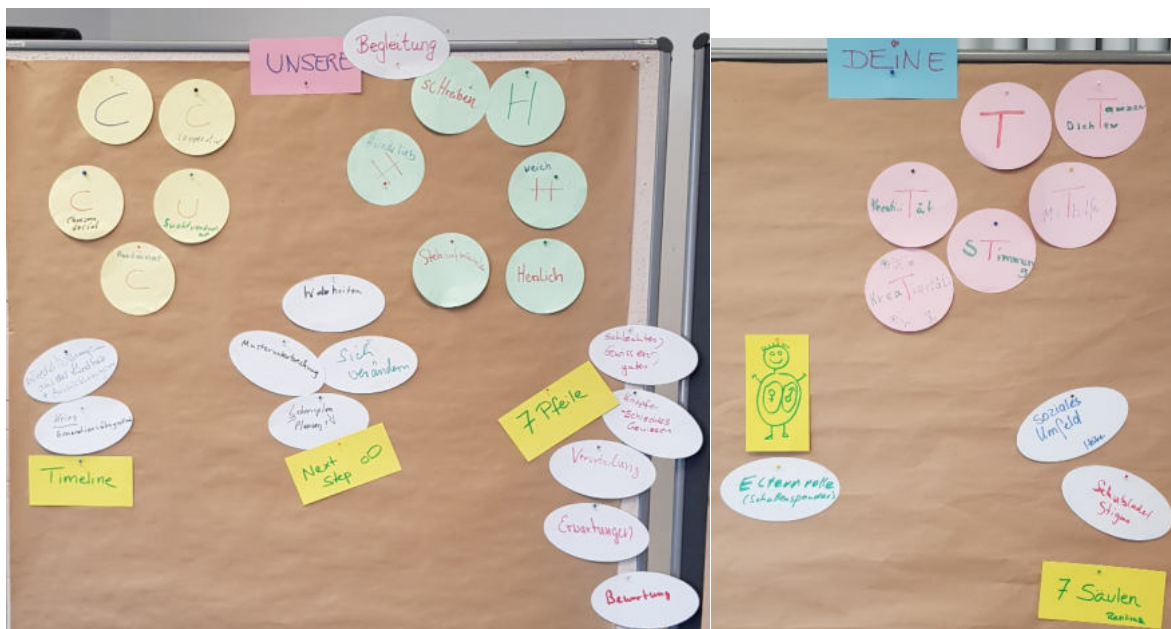
Referentin Isabel Fröhlich-Rudner, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Systemaufstellerin

Am Ankunftsabend wurden wir auf das herzlichste von unserer Referentin Isabel zu diesem Wochenendseminar begrüßt. Sie freute sich über alle Anwesenden und den Mut, offen über dieses schwierige Thema zu sprechen.

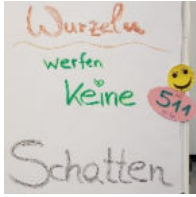
Im Anschluss daran wurden wir zur einer kleinen Vorstellungsrunde durch Isabell eingeladen, in der es gleich an die Arbeit ging. Durch verschieden farbige Zettel wurden wir 5er-Gruppen zugeordnet. Hierbei sollte jeder eine positive Eigenschaft von sich selber in der kleinen Gruppe beschreiben, welche dann wiederum von einer anderen Person in der Seminargruppe im Anschluss wiedergegeben wurde.

So hatte dann jede Person schon einmal eine kleine positive Vorstellung von den Seminarteilnehmern.

Bei Isabels Themensuche für die 2 folgenden Tage waren wir die Hauptakteure und haben so einiges an die Pinnwand bringen können.



Zum Abschluss des Abends wurde jeder von seinem Stuhlnachbarn mit folgendem Satz verabschiedet: „Du bist wunderbar, genauso wie du bist.“ Mit diesem positiven Gefühl entließ uns Isabel in die Stille der Nacht.



Am Samstagmorgen begannen wir um 9.00 Uhr mit dem Leitsatz „Wurzeln werfen keine Schatten“, welcher uns das ganze Wochenende begleiten sollte.



In der Mitte des Raumes waren verschiedene Wurzelformen drapiert und jeder bekam die Möglichkeit, sich eine auszusuchen, sein momentanes Gefühl zu beschreiben und eventuelle Auswirkungen des Abschlussatzes des gestrigen Abends.

Ein Vater stellt die Frage: „Vielleicht habe ich zu viel Schatten geworfen und meinem Kind das Wasser abgegraben?“ Nach längerer Diskussion darüber, wurde uns verständlich gemacht, dass jeder (ab einem gewissen Alter) die Möglichkeit hat für sich zu entscheiden/ zu verändern (Gene verändern sich.).

- Mach dir immer bewusst, du bist die/der beste Mutter/Vater der Welt für dein Kind.

Wir entscheiden situationsbedingt, wir entscheiden nicht böswillig. Später darüber nachzudenken, ist Blödsinn.

Nach einer super Mittagspause bei Sonnenschein sind wir gestärkt in die Nachmittagsrunde mit unserer lebendigen und liebenswerten Isabel gestartet.

Auf Wunsch konnten wir an einer verdeckten Systemaufstellung teilnehmen. Eine Teilnehmerin hatte die Möglichkeit in der Aufstellung zu erleben, warum sie sich so erschöpft fühlt und die Möglichkeit neue Wege zu erkennen, aus diesem eigenen „Irrgarten“ herauszukommen.

Im Anschluss daran wurden wir von Isabel zu einer kleinen Fantasiereise eingeladen. Hierbei hatte jeder die Möglichkeit sich entspannt zurückzulehnen, um ein eigenes Bild für seine jeweilige Akkuaufladung zu finden.

Wie kann ich meine Bedürfnisse erkennen, um meine Selbstfürsorge nutzen zu können?

Dazu waren Aktivitätskarten hinterlegt, durch die wir erinnert wurden, unsere vergessenen Akkus wieder aufzuladen und gleichzeitig über unsere Bedürfnisse zu sprechen.



Nach dem Abendessen hatten wir alle noch den Wunsch, dieses interessante Seminar auszudehnen und Isabel lud ein, uns mit dem Thema „Generationsstrang“ zu befassen.

Ihre Frage hierzu:

„Gibt es ein Thema zum Generationsstrang (Vergangenheit/Zukunft) was dir beim Begehen der Timeline wichtig erscheint oder einfällt oder du erspürst?“

Auch an diesem Abend wurden wir ermutigt, unserem Stuhlnachbarn in die Augen zu schauen und nachfolgenden Satz auszusprechen: „Ich bin eine wunderbare Frau/Mann.“
Diese Ich-Botschaft viel doch einigen von uns schwerer als gedacht.

Am Sonntagmorgen wollte Isabel sich bei einigen Seminarteilnehmern bedanken, welche durch ihre eigenen Verhaltensweisen an diesem Wochenende einen Beitrag für alle vorgegeben haben:

z.B. hatte sie am Vorabende einer Seminarteilnehmerin das Wort abgeschnitten und erklärte jetzt aus welchem Grund.

oder

Einer Mutter noch einmal bestätigt, dass diese als einzig beste Mutter der Welt für ihr Kind alles richtig gemacht hat.

oder

Eine Mutter hatte den Mut an ihrer Tür zu klopfen, um sich noch etwas erklären zu lassen.

oder.....

Und dann endlich kam die Auflösung des Vortages zum verdeckten Aufstellen. Ein großes AHA und Verstehen erfüllte den Raum. Man hat verdeutlicht, dass diese Aufstellung für die Betroffene neue Sichtweisen, neue Wege und Perspektiven eröffnet hat.

Großes Thema zum Schluss:

Meine Anteile an der Sucht? Welches Gefühl habe ich, welche Anteile habe ich an der Sucht?
Hierzu war wieder Gruppenarbeit gefragt und wir haben unsere Ressourcen aufgearbeitet.

Isabel hat uns hierbei stark unterstützt, indem Sie intensiv erklärte, dass unsere vermeintliche Schwäche, unser ewig schlechtes Gewissen, sich in Stärke umwandeln kann und genauso umgekehrt. Es ist alles eine Sache des Blickwinkels.

Wir haben keinen Anteil an der Sucht unserer Kinder, wir haben alles mit dem Wissensstand von damals entschieden und NIE böswillig gegen unsere Kinder gehandelt.

Schuld gibt es nicht!

Ihre Hausaufgabe an uns:

Schreibt daheim eure Stärken und Ressourcen auf und sagt euch immer wieder:

„Ich bin der wichtigste Mensch für mich.“

In der Abschlussrunde konnte man deutlich erkennen, dass es allen im Vergleich zum Anfang des Seminars um einiges besser ging und ein leicht befreiendes Gefühl aufkam.

Vielen Dank an unsere Referentin Isabel Fröhlich-Rudner für dieses tolle Wochenende.

Kathlen

Elternkreis Leutkirch