

„TROTZ KONFLIKT ERFÜLLT LEBEN!“

Kann ein Mensch trotz Konflikt erfüllt leben?

In unserer rund 20-jährigen Erfahrung in der deutschlandweiten AUFBRUCH-LEBEN-Arbeit mit Menschen, die unter Beziehungsschwierigkeiten leiden, die traumatische Erfahrungen in ihrer Kindheit machen mussten oder die sich in ihrer Identität als Frau oder Mann unsicher sind, haben wir erlebt, dass es nicht immer möglich ist, alle Konflikte und Probleme auszuräumen. Aber wir haben erlebt, dass dort, wo Menschen Kompetenzen aufbauen, die ihnen helfen, ihre Konflikte zu verstehen, ihre Beziehungen zu klären oder mit schmerzhaften Emotionen umzugehen, erfülltes und zufriedenes Leben Schritt für Schritt möglich wurde.

Solche Kompetenzen kann ein verletzter Mensch aber nur an einem Ort der Sicherheit und des Vertrauens aufbauen, wie ihn z.B. die AUFBRUCH-LEBEN-Gruppe bietet. An diesem Ort wird er verstanden und lernt, sich selbst zu verstehen, und an einem solchen Ort wird er u.a. ermutigt, ungewöhnliche Lösungsschritte des Vergebens, des emotionalen Austrauerns oder des Entwurfs neuer Lebensmöglichkeiten zu gehen.

Vor dem Hintergrund dieser Erfahrungen haben wir das Seelsorgekonzept „AUFBRUCH LEBEN“ entworfen. Dabei ist „AUFBRUCH LEBEN“ weniger ein Konzept als vielmehr eine Art, miteinander Leben und Glauben so zu gestalten, dass Wachstum und Reifung des Personseins, das Bewältigen von Beziehungsschwierigkeiten und der Aufbau einer Kompetenz möglich wird, die dabei hilft, den Problemen und Krisen des Lebens zu begegnen.

FÜR WEN IST „AUFBRUCH LEBEN“ GEEIGNET?

- Der Kurs wendet sich an Menschen, die in ihrem Alltag Situationen erleben, in denen sie besonders heftig reagieren, z.B. wenn sie auf eine Kritik hin hochgehen oder auch sich beleidigt zurückziehen.
- Solche Situationen können auch heftige Auseinandersetzungen mit dem Ehepartner, Kindern, ArbeitskollegInnen sein.
- Der Kurs ist auch geeignet für Ehepaare, die sich ein Stück weit auseinandergeliebt haben oder voneinander enttäuscht sind.
- Andere Menschen erleben Zeiten, in denen sie sich niedergeschlagen fühlen und völlig antriebslos sind.
- Andere fühlen sich an manchen Tagen einsam, so dass ihnen die Decke auf den Kopf zu fallen scheint.
- Wieder andere sehen sich vor Anforderungen gestellt, denen sie immer wieder ausweichen wie z.B. einem Arbeitswechsel, einem Umzug, dem Loslösen von den Eltern, dem Abbrechen oder Verbindlichmachen einer Beziehung, dem Loslösen von schädlichen Verhaltensmustern.
- Manch einer fühlt sich irgendwie minderwertig oder nutzlos oder unfähig oder unwichtig oder er meint, er müsse sich überall und jedem anpassen.

Im Verlauf des Kurses wollen wir herausfinden, wo die Ursachen für diese Symptome liegen und was der Betroffene ändern kann – wenn er das will.

ABLAUF EINES ABENDS

Der AUFBRUCH-LEBEN-Abend gliedert sich in eine Zeit der Stille, einen Lehrteil in der Großgruppe sowie eine Zeit in der Kleingruppe, in der persönlicher Austausch, gegenseitige Ermutigung und Gebet möglich sind.

Jede Kleingruppe umfasst in der Regel drei Teilnehmerinnen oder Teilnehmer. Sie wird von je zwei Seelsorgerinnen oder Seelsorgern geleitet.

Der ganze Kurs umfasst 12 Termine, denen das „Prozesstagebuch AUFBRUCH LEBEN“ zugrunde liegt.

DER INHALT VON „AUFBRUCH LEBEN“

Die Arbeit in einer AUFBRUCH-LEBEN-Gruppe folgt einem strukturierten Prozess der Problem- und Konfliktlösung. Er beginnt beim Erkennen des eigenen Konfliktes in der Gegenwart Gottes, führt in die Tiefe der Auseinandersetzung mit inneren Verletzungen, hilft mit schwierigen Gefühlen umzugehen und findet sein Ziel in der Gestaltung eines Lebens, in dem der Mensch angeleitet wird, erfüllte Beziehungen zu Menschen und zu Gott zu leben und das Potential seines Personseins und seiner Gaben zu gestalten. U.a. werden folgende Themen in der Gruppe angesprochen:

- Das Ganze sehen lernen – oder: Wie werden Probleme und Konflikte eigentlich gelöst?
- Meinen Konflikt verstehen – oder: Um was geht es denn, wenn einem das Leben schwer fällt?
- Der Rhythmus des gesunden Lebens – und wie ich den Prozess der Neuausrichtung des Lebens und der Lösung der Konflikte gestalte!
- Vergebung gestalten und Verstrickungen lösen – oder: Wie kann ich in Beziehungen befreit leben?
- Mit schwierigen und schmerzhaften Gefühlen umgehen – oder: Wie kann ich von der Trauer und dem Schmerz zu einem selbstbehaupdeten Gefühlserleben finden?
- Den verlorenen Faden der Entwicklung und Reifung wieder aufnehmen – oder: Wie kann ich mich endlich für das Wesentliche meines Lebens engagieren?
- Leben, Beziehungen und Wachstum gestalten – wie kann das auch gelingen, wenn nicht alles glatt läuft?

Ziel einer AUFBRUCH-LEBEN-Gruppe ist es, eine eigene Kompetenz zum Lösen von Konflikten zu vermitteln, die über die Gruppenerfahrung hinaus hilft, ein be-freites und erfülltes Leben zu leben.

DAS KONZEPT „AUFBRUCH LEBEN“

Autor des AUFBRUCH-LEBEN-Programms ist Markus Hoffmann. Er ist praktischer Theologe und Sozialarbeiter und ist in verschiedenen psychotherapeutischen Techniken ausgebildet.

Das heute vorliegende Konzept „AUFBRUCH LEBEN“ wurde entwickelt aus der Erfahrung einer 20-jährigen Arbeit beim Begleiten von Menschen mit Identitätskonflikten, mit den Folgen von traumatischen Erlebnissen und mit sexuellen Schwierigkeiten. Es wird ständig durch die Erfahrungen der Praxis reflektiert und an neuen Erkenntnissen der psychologischen Forschung durch das Institut für dialogische und identitäts-stiftende Seelsorge und Beratung (Sitz Tamm bei Stuttgart) überprüft.

Aus diesen Erfahrungen leitete Markus Hoffmann das „Prozesstagebuch AUFBRUCH LEBEN“ ab, das diesem AUFBRUCH-LEBEN-Kurs zugrunde liegt.

QUALITÄTSSICHERUNG IN AUFBRUCH LEBEN

Jede AUFBRUCH-LEBEN-Gruppe wird von Trainern oder Supervisoren begleitet, die im Rahmen des deutschlandweiten Netzwerkes von „AUFBRUCH LEBEN“ tätig sind. Sie schulen und trainieren die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einer AUFBRUCH-LEBEN-Gruppe oder helfen bei der Durchführung einzelner Arbeitsmodule mit. Diese Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die alle selbst einen Prozess der Veränderung durchschritten haben, wissen, dass nicht kühle Problemanalyse, sondern vor allem persönliche Beziehung und die Begleitung von konkreten Problemlöseprozessen helfen, Konflikte zu bewältigen.

KONTAKT

Institut für dialogische und identitätsstiftende Seelsorge und Beratung - wüstenstrom e.V.

Hauptstraße 72 71732 Tamm

info@wuestenstrom.de, Info-Telefon: 07141-6889670

Weitere Infos unter www.wuestenstrom.de.