Aktuelles / Mitmachen

Berichte über Aktivitäten / Aktuelles

Frauentagesseminar

25. Januar 2025

in Darmstadt im Katholischen Bildungszentrum nr 30 am Samstag, 25. Januar 2025

KREUZBUND
DIÖZESANVERBAND MAINZ e.V.
NEWS

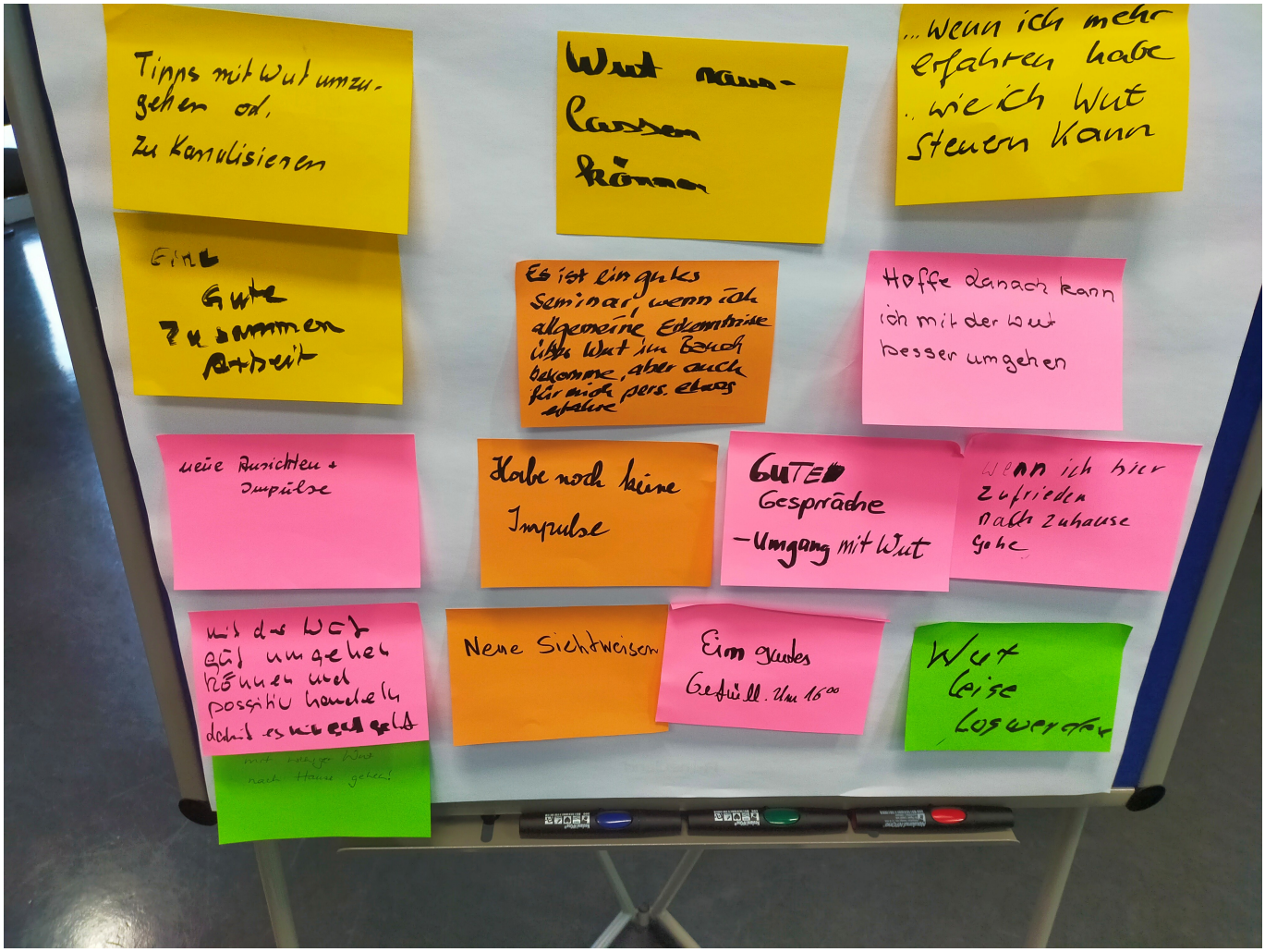
Wut im Bauch“ mit Susanne Fitz (Gemeindereferentin u. Notfallseelsorgerin im Bistum Mainz)

So viele Weggefährtinnen (17 TN) habe ich schon lange nicht mehr bei einem Frauentagesseminar (FTS) gesehen. Das war dieses Mal eine lebhafte und diskussionsfreudige Gruppe, die unheimlich gut zusammenpasste. Selbst unsere Referentin war bass erstaunt und meinte, dass sie so eine intensive Mitarbeit bisher nur beim Kreuzbund erleben würde. Aber Susanne Fitz war auch eine tolle Referentin, die gerade mit der richtigen Dosis an Theorie arbeitete und diese kurz und knackig vorstellte. Ansonsten ließ sie der Gruppe und den Kleingruppen viel Freiraum, den die Teilnehmerinnen entschieden und mit viel Offenheit nutzten.

In einem anfänglichen „Speed Dating“ äußerten die TN ihre Erwartungen an das Thema „Wut im Bauch“, um nach dem Seminar zufrieden nach Hause gehen zu können. Ein Schreibgespräch zu den Themen wie „Wut ist für mich…“, „Wenn meine Wut verraucht ist.“, „Wenn ich wütend bin“, „Wenn es keine Wut gäbe“ und „Wenn jemand auf mich wütend ist“ zeigt, dass Wut z.B. befreiend wirken aber auch hilflos machen kann. Wenn es keine Wut gäbe, würden wir vielleicht wieder trinken!!??

Wir Menschen haben Grundbedürfnisse, Grundverhalten und Grundgefühle, die sich evolutionär entwickelt haben. Der Umgang mit Wut ist zivilisatorisch geprägt und in schlechten Zeiten eher gesellschaftsfähig. Wut kann z.B. ein Ersatzgefühl für Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit sein oder auch genauso gut umgekehrt. Und es gibt verschiedene Wut-Typen mit unterschiedlicher Emotionalität. Der oder die eine platzt damit heraus, der oder die andere schluckt sie herunter und dem (der) Dritten ist der eigene Schutz wichtiger als die Wut. Das sog. „Dramadreieck“ zeigt uns, das wir bei einem Konfliktprozess Opfer, Retter und Verfolger zugleich sein können. Wir springen in einem Konflikt von einer Rolle in die andere, haben aber die Möglichkeit, uns aus dem Prozess zu begeben und ihn dann besser zu gestalten.

Viel schwieriger ist die Konfliktbewältigung bei beruflichen oder persönlichen Abhängigkeiten sowie bei nahestehenden Menschen. Wichtig ist es seinem Gegenüber mitzuteilen, dass ich wütend bin. Gefühle kann ich durchaus zulassen. Ich kann auch dritte, neutrale Personen zu einem Realitäts-Check einschalten.



Zum Abschluss erarbeiteten wir in 3 Gruppen die Themen:

1. „Meine Strategien im Umgang mit meiner Wut“
2. „Woran merke ich und die anderen, dass ich wütend bin“
3. „Wie gehe ich mit jemandem um, der mich immer wütend macht?“

Zu 1. Aussprechen, dass ich wütend bin, überlegen „Was hat mich wütend gemacht“, Entschuldigung sagen, Rückzug, wenn der Mensch mir nicht wichtig genug ist, will ich eine Freundschaft behalten, „später ärgern“ und „Wut ausagieren“.

Zu 2. Körperliche Symptome, Gesichtsausdruck, Sprache, genervt oder beleidigt sein, sich ungerecht behandelt fühlen

Zu 3. Strategien entwickeln, in welchem Kontext ärgert mich dieser Mensch, Grenze ziehen, wenn ich dadurch krank werde, und ich will morgens noch in den Spiegel schauen können.

Es ist unmöglich, hier alle Aspekte dieses interessanten Seminares wiederzugeben.

Wir möchten uns aber abschließend ganz herzlich bei unserer kompetenten Referentin Susanne Fitz, den beiden Organisatorinnen Sarah und Ursel sowie bei den Weggefährtinnen für ihre Offenheit und äußerst aktive Teilnahme bedanken.

Unser Dank gilt auch dem Vorstand des DV Mainz, der uns dieses informative und praxisnahe Seminar ermöglicht hat.

Ursel Lux, Bischofsheim 26.01.2025

P.S. Bilder folgen, schaut in ein paar Tagen noch mal nach.

Weiter zum Archiv Aktuelles

Archiv

Sorry, für das Archiv-Menü muss JavaScript in Ihrem Broswer eingeschalten sein
document.getElementById("ArchivNaviForm").style.display='inline';

- Archiv