Aktuelles / Mitmachen

Berichte über Aktivitäten / Aktuelles

Kreuzbundschulung 2 - „Frieden beginnt bei mir“

22. November 2025

Am Samstag, den 22.11.2025, trafen sich 15 Teilnehmer zur Kreuzbundschulung 2 „Friede beginnt bei mir“, im Gemeindezentrum St. Bartholomäus in Bensheim-Fehlheim.

Am sonnigen und frostigen Morgen kam der Stehkaffee mit selbstgebackenem Kuchen gerade recht. Auch die frischen Räume ließen eine muntere Schulung erwarten.

Referent Rudi Barth, leitete das Seminar. Mit seiner professionellen, freundlichen und humorvollen Art moderierte er die Schulung.

Nach der Begrüßung und kurzen organisatorischen Fragen ging es auch gleich mit einer Befindlichkeitsrunde weiter, und es stellte sich die Frage:
„Was erwarte ich von diesem Tag ?“

Die Teilnehmer legten auch sofort los:

- innerer Frieden/Zufriedenheit

- zu kritisch mit mir und anderen

- habe den Frieden mit mir noch nicht gefunden

- Erwartungen und innere Unruhe

- sich selbst akzeptieren und Harmonie

- zur Ruhe kommen und gelassen werden

- ohne Streit auskommen

- Die „Messlatte nicht zu hoch setzen“ und Ziele erreichbar halten

Also gab es auch seitens der Teilnehmer schon genügend Gesprächsstoff.

Ebenso stellte sich die Frage:

„Welche Rolle spielt der innere Frieden in meiner Sucht ?“

Hier waren die wichtigsten Aspekte, dass viele diese Zufriedenheit durch die Selbsthilfe erreicht haben.

Ebenso wichtig waren zufrieden in den Tag zu Starten und diesen auch zufrieden zu beenden. Freude und Dankbarkeit sollte jeder auch nicht außer Acht lassen.

Um solche Ziele umzusetzen, gehört auch eine gewisse Selbstakzeptanz.

Hier kam eine Geschichte über Karl und das T-Shirt der Erleuchtung zum Tragen.

Aufschrift: „Ich bin Karl und das reicht“

Gerade über die Selbstakzeptanz kam es unter den Teilnehmern zu einem regen Austausch.

-





Nach einer gemütlichen Mittagspause, mit hausgemachter Gulaschsuppe, ging es frisch gestärkt weiter.

Ein weiteres interessantes Thema ist die Dankbarkeit.
Nicht nur die Dankbarkeit gegenüber anderen, sondern auch gegenüber sich selbst.

Auch hierfür wurden einige Methoden durchgesprochen und angewendet.

- Dankbarkeitsmeditation

- Dankbarkeitstagebuch

- Dankbarkeitsbrief

- Dir selbst danken

„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind."
Die Teilnehmer berichteten in einem schönen Gespräch über Ihre Dankbarkeitsmomente.

Auch das Thema: „Vergebung" hat die ganze Runde zum Überlegen und zum Austausch gebracht.

- Wem oder was gilt es zu verzeihen ?

- Wo kannst Du dir selbst noch nicht verzeihen ?

- Wer hat dich verletzt und wem machst du noch Vorwürfe ?

- Wo wurde dir Unrecht getan ?

- Wem gegenüber empfindest du Wut oder Rachegedanken ?

- Ist das Geschehene eine Lappalie oder ei schwerwiegender Akt ?

- Was hätte in der Vergangenheit nie passieren dürfen ?

Die eigene Achtsamkeit sollte auch nicht aus dem Blickwinkel rutschen.

Eigene Motivation ist ebenso wichtig.

- Welche ist meine wichtigste Stärke ?

- Was gefällt mir an der Natur ?

- Wem möchtest du momentan eine Freude machen ?

- Wofür bist du im Leben gerade dankbar ?

Dies sind Fragen, die fast jeden auf positive Gedanken bringen.

In Kleingruppen wurde die Frage geklärt:

„Was hilft mir in schwierigen Situationen, um ruhig zu bleiben, oder zum inneren Frieden zurückzukehren ?“

Hierbei kamen die unterschiedlichsten Methoden zum Vorschein:

Von der 5- Finger-Methode, über Atemübungen (4-7-11), für ein paar Minuten abschalten, bis hin zur Hilfe suchen, Buch lesen, usw.

Jedem war wichtig in dieser Situation auf andere Gedanken zu kommen.

„Ich muss nicht, ich darf.“

Nachdem Rudi Barth noch 3 Geschichten zum Nachdenken vorgelesen hatte, merkte man, dass jeder noch aufnahmefähig war, um anschließend zu reflektieren.

Nach der Verabschiedung machten sich alle Teilnehmer auf den mehr oder minder weiten Heimweg.
Es war wieder einmal eine gelungene und hoch interessante Veranstaltung.

Vielen Dank an:
Rudi Barth, Martin Huber und seinen ehrenamtlichen Helfern,
dem Vorstand DV Mainz, den Teilnehmern
und allen, die zum Gelingen dieser Veranstaltung beigetragen haben.

Bericht und Fotos Frank Rzehak

-





Weiter zum Archiv Aktuelles

Archiv

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

- Archiv