

Bericht über das Juliseminar des Jungen Kreuzbundes zum Thema „Gefühle“

Am Abend des 8. Juli 2016 fanden sich 18 junge Menschen im *Haus am Maiberg* in Heppenheim zusammen, um unter der Seminarleitung von Annett Rönnau und Timo Kläser den Einstieg in das Wochenendseminar „Gefühle“ zu zelebrieren.

Wie es so häufig auf Kreuzbund-Seminaren der Fall ist, konnten die Teilnehmer sehr schnell Vertrauen zueinander aufbauen und die Veranstaltung startete sogleich in einer Atmosphäre von Offenheit, Ehrlichkeit und Herzlichkeit. Es hat wieder einmal richtig gut getan, sich so sicher aufgehoben zu fühlen, und die Bereitschaft, über ein so privates Thema wie persönliche Gefühle zu sprechen, ist von Anfang an auf eine berührende Art und Weise vorhanden gewesen.



Das Seminar wurde getragen von Achtsamkeitsübungen. Wir lernten, dass es uns möglich sein kann, durch eine achtsame Haltung unsere Gefühle besser einzuschätzen. Immer wieder wurden wir zu der Erkenntnis gebracht, dass äußerliche Reize häufig erst durch unsere Bewertung die Kraft erhalten, Gefühle in uns auszulösen. Viel zu oft bleibt es bei der Bewertung eines äußeren Umstandes nicht bei einer sachlichen Einschätzung. Ganz im Gegenteil: Häufig sehen wir nur diejenigen Anteile, die in uns selbst existent sind, und je nach dem, ob wir diese Anteile mögen oder nicht, verhalten wir uns emotional entsprechend zu ihnen. Durch Achtsamkeit und den immer wiederkehrenden Versuch, nicht zu bewerten, können wir es schaffen, unsere Gefühle besser einzuschätzen, und vielleicht sogar erkennen, wenn wir eventuell einmal zu emotional reagieren. Allerdings ist diese Form der Reflexion alles andere als leicht und bedarf

kontinuierlicher Übung und der ständigen Auseinandersetzung mit der eigenen Person. Doch der Preis – die persönliche Entwicklung – ist ein lohnender.

In den Kleingruppen und auch immer wieder im Plenum beobachteten wir unser Verhältnis zu unseren Gefühlen, fragten uns, was sie für uns bedeuten oder ob wir uns diese Gefühle überhaupt zugestehen. Gegen Ende des Seminars gab es eine meditative Phase, in welcher wir mit dem Werkstoff Ton arbeiteten und dabei unserer Fantasie freien Lauf lassen konnten, während Annett Rönnau uns Charakterisierungen von Gefühlen vorlas. Hier wurden Gefühle als Persönlichkeiten dargestellt und diese Persönlichkeiten erzählten aus der Ich-Perspektive, beispielsweise wie es der Angst am leichtesten fällt, sich in uns einzunisten oder wann es der Einsamkeit am schwersten fällt.

Am Ende des Seminars war die allgemeine Meinung, dass das Seminar noch gerne etwas länger hätte gehen können. Doch das Oktoberseminar des Jungen Kreuzbundes lässt ja glücklicherweise nicht gar zu lange auf sich warten, und so gingen wir in vorfreudiger Erwartung auf das Wochenende vom 14. bis 16. Oktober entspannt und glücklich in unsere alltäglichen Bezüge zurück.

Für die finanzielle Unterstützung unseres Seminars durch die Techniker Krankenkasse danken wir sehr herzlich.

Liebe Grüße,
Euer Benni

