

### Falkenhofseminar 3: „Loslassen“ am 10. November 2018

20 Weggefährtinnen und Weggefährten kamen zum Falkenhofseminar 3 „Loslassen“, das von unseren vertrauten und beliebten Moderatorinnen Heike Sohl und Susann Kirst geleitet wurde.

Schon die erste Vorstellungsrunde zeigte, dass Viele von uns im Kreuzbund durch ihren Konsumverzicht auf Suchtmittel das „Loslassen“ erprobt und z.T. gelernt haben. Die Sinnsprüche, die Heike Sohl anfangs verteilte, wiesen aber noch auf viele Facetten dieses Thema hin. Um nur einige zu nennen wie „Beim Loslassen geht es um ein wirklich tiefes Verzeihen, auch sich selbst gegenüber“, „Loslassen drückt auch Trauer aus“, „Ich habe Angst vor dem Loslassen, weil ich dann Angst habe, nicht mehr gebraucht zu werden“ oder „der Mensch kann nicht zu neuen Ufern aufbrechen, wenn er nicht die alten verlässt“.



Die Geschichte von der kleinen Möwe, die das Loslassen lernt, die Heike Sohl uns vorlas, zeigte uns, wie schwer und anstrengend das Leben wird, wenn wir nicht loslassen. Das Alte ist uns bekannt, das Neue nicht. Wir lieben Gewohnheiten und Rituale. Wir brauchen Sicherheit, Bindungen und eine Beziehungsperson, die unsere Bedürfnisse kennt. Wenn eine Bindung weggefällt, kommt die Angst.

Es gibt zwischen Eltern und Kindern verschiedene Bindungstypen, die sich später auf unser Vermögen loszulassen auswirken. Was halte ich eigentlich so fest, dass ich es nicht loslassen kann? Bei einem Wortspiel mit dem Wort „Loslassen“ ersetzten wir los- durch sei-, ein-, aus-, zu-, auf- etc. und formulierten daraus jeweils einen Appell an uns selbst wie „lass zu“ oder „lass auf“.

Selbstakzeptanz und Selbstwertgefühl geben uns das Vertrauen, um loslassen zu können. Gewohnheiten sind wiederum die Basis des Festhaltens. Wir sollten ab und zu unsere Gewohnheiten unterbrechen und mit dem Loslassen experimentieren. Wenn wir dafür mutiger werden, erfahren wir eine neue Form der Realität, und zwar unsere eigene Realität. Wir sollten loslassen, was uns auf die Dauer krank macht. Aus negativen Erlebnissen, vergangenen Problemen können wir auch positive

Erfahrungen machen. Ohne unsere Suchterfahrungen und Abstinenzbemühungen wären wir nicht zu denen geworden, die wir jetzt sind. Es sollte so sein! Jetzt wollen wir uns weiterentwickeln und vorwärtsgehen. Wir haben das Recht, uns von etwas zu verabschieden und loszulassen.



Das, was wir zukünftig loszulassen versuchen, haben wir auf Kärtchen geschrieben und diese feierlich alle zusammen auf dem Grillplatz des Falkenhofes verbrannt!

Nach unserer Abschlussrunde machten sich Alle mit guten Gefühlen auf den Heimweg und mit der Gewissheit, wieder etwas Neues und Wichtiges dazugelernt zu haben.

Vielen herzlichen Dank an unsere beiden hervorragenden und lebendigen Referentinnen Heike Sohl und Susann Kirst, die diesen Tag sehr abwechslungsreich mit

praktischer Gruppenarbeit für uns gestaltet haben. Aber auch Dank alle Teilnehmenden, die in einer harmonischen Runde toll mitgearbeitet haben. Abschließend danken wir dem Vorstand des DV Mainz für die Ermöglichung dieses interessanten Seminars.

Bericht: Ursel Lux

Fotos: Manfred Lux