



Wochenendseminar des Kreuzbund-Kreisverbands Ennepe-Ruhr:

Emotionen

Das Seminar zum Thema „Emotionen“ mit Karl-Rudolf (Charly) Forster im CVJM-Heim Wuppertal vom 30.06. bis zum 02.07.2017 war ein intensives Gruppenerlebnis. Wie immer kam man unter Anleitung des erfahrenen Psychotherapeuten und Suchtberaters Charly sehr schnell „auf den Punkt“, bzw. drang in die Tiefe des Themas vor.

Bei der Einführungs- und Vorstellungsrunde am Freitagabend (alle bis auf eine mutige Teilnehmerin aus Ennepetal kannten sich aus der Schwelmer Gruppe) beantworteten wir Charlys Frage: Was hat sich im vergangenen Jahr ereignet und was beschäftigt mich im Moment am meisten? Anschließend wurden in Kleingruppen die Wünsche, Interessen und Erwartungen an das Seminar gesammelt und die Ergebnisse im Plenum vorgetragen.

Auf eine umfassend-übersichtliche Klassifizierung und Strukturierung wurde wegen Komplexität des Themas verzichtet, denn es gibt z.B. Hunderte von Begriffen zur Benennung von Gefühlen. Die Eingrenzung des Themas richtete sich nach den Interessen der Teilnehmer.

Trotz unterschiedlicher Biographien und Lebenssituationen (Arbeitslosigkeit vs. Unter-/Überforderung bei der Arbeit; Einsamkeit vs. Familien-/Beziehungsprobleme) beschäftigte viele der Umgang mit Ängsten und der Wunsch nach Ausgeglichenheit.

Einerseits strebt man nach Stabilität, will im Alltag und für andere funktionieren, auf der anderen Seite steht das Bedürfnis, echte und spontane Gefühle zu erleben und mitzuteilen; in dieser Spannung liegt immer die Möglichkeit des Konflikts. Man muss z.B. Prioritäten abwägen bei der Entscheidung, ob man seine Angst überwindet, dem Chef die Meinung sagt, um sich dann stark und mutig zu fühlen.

Der Seminarleiter vermittelte die Einsicht, dass Gefühle nicht einfach naturgegeben sind, sondern

z.T. erworben, also erlernt werden. Die ursprüngliche Empfindung kann auch durch Ersatzgefühle überlagert werden.

In Kleingruppen behandelten wir die Frage: Welche Gefühle waren in unserer Kindheit erlaubt, welche nicht? Wenn z.B. die Eltern depressiv sind und ein Kind laut seine Wut äußert, dann werden sie dieses Verhalten wahrscheinlich nicht bestärken. Zieht sich das Kind jedoch still und traurig zurück, wird es vielleicht verstanden und getröstet. Dadurch kann sich eine Verschiebung von Wut zu Traurigkeit in der Empfindungswelt des Kindes vollziehen.

Charly wies auf die Bedeutung von Verletzlichkeit, Kränkung und Scham hin. Jeder erlebt solche Empfindungen, wenn sein Selbstbild in zentralen Punkten angegriffen wird, damit ist man nicht allein. Der Wert der Selbsthilfegruppe liegt zu einem großen Teil darin, Gefühle der Scham und Kränkung zu mindern und das Selbstwertgefühl („Ich bin gut, wertvoll und wichtig.“) zu stärken.

Bei einigen Seminarteilnehmern ging der Therapeut mit deren Erlaubnis auch stärker in die Tiefe des Einzelfalls, um durchgehende Lebensthemen/-probleme/-fragen aufzugreifen und Ansätze zu ihrer Behandlung bzw. einem veränderten Umgang anzuregen. Dies war nicht nur für diejenigen, auf die konkret eingewirkt wurde, emotional anstrengend. Man konnte mitfühlen, ähnliche Strukturen bei sich selbst erkennen und dabei erleben, dass die Gruppe den einzelnen trägt.



Auch die gemeinsame Zeit beim wie immer leckeren und abwechslungsreichen Essen in unserer „Stammherberge“ und dem traditionellen Eisdielebesuch am Samstagabend wurde von uns allen sehr genossen. Es kristallisierte sich auch schon ein Themenvorschlag für das nächste Seminar heraus, das für April 2018 geplant ist: Selbstwertgefühl (Selbstbewertung vs. Fremdbewertung).
(Susanne Schneider)