

**Heute ist ein guter Tag - um mit dem Bauch zu denken.**

Februar

2016

*Hör auf Deine innere Stimme.  
Der beste Ratgeber  
wohnt in Dir.*

*Bei Fragen und Entscheidungen  
achte darauf,  
was Deine Intuition Dir sagt.*

*Trau Dich,  
mal Deinem Bauchgefühl zu folgen.  
Es weist Dir den richtigen Weg.*



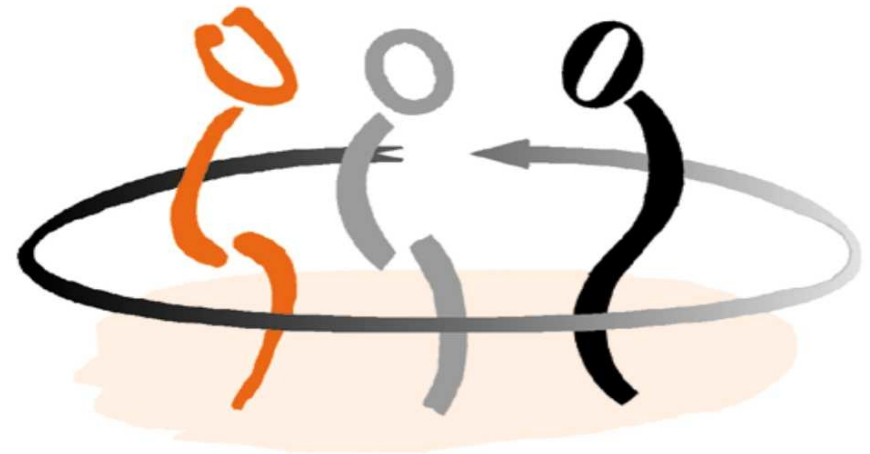
### Danke

sagen wir allen, die „Unsere kleine Zeitung“ mit ihren Beiträgen möglich machen :)

Schreibt weiter Artikel, damit auch die nächste Ausgabe erscheinen kann.

*Ingo, Daniela & Christina*

## Unsere kleine Zeitung



**Landesverband der Freundeskreise  
in Hessen e. V.**

### Inhalt:

- Meine erste Gruppenstunde
- Frauenseminar des Landesverbandes
- Zusammenfassung des Frauenseminars
- Ein langer Abend zum Thema „Ängste“
- Ein Bauch-Gedicht

## Meine erste Gruppenstunde

Also meine erste Gruppenstunde hatte ich beim Freundeskreis Westerwald in der Gruppe Hachenburg. Das war Anfang Dezember 2010. Voller Spannung und auch etwas Angst sind wir dorthin gefahren. Im Vorfeld hatten wir bereits mit der Gruppenleiterin, Frau Weyer, Kontakt aufgenommen. Ich kannte sie sogar. An einem Montag um 19:30 Uhr war es dann soweit. Mit einem mulmigen Gefühl ging es Richtung Hachenburg. Der Empfang fand in einem Kellerraum der evangelischen Kirchengemeinde in Altstadt bei Hachenburg statt. Ich glaube, 10 Leute saßen da, verteilt an einem Tisch, der für 20 gereicht hätte.

Nach einer persönlichen Vorstellung ging es zum „Blitzlicht“. Ja, „Blitzlicht“ - aber kein Fotografieren oder so, sondern ein Gespräch über das, was in den letzten Wochen, oder bei „Altgrupplern“ in der letzten Woche so passiert war. Ich habe kurz erzählt, dass ich 6 Wochen in einer Klinik im Weserbergland Therapie gemacht hätte. Habe aber auch nicht unerwähnt gelassen, was für eine tolle Klinik es war, was für tolles Essen es dort gab und welche gute Ausstattung die Klinik hatte. Der Tagessatz blieb auch nicht unerwähnt. Er lag bei knapp 400€. So, nach dem „Blitzlicht“ wurde es gemütlicher.

Welch Glück. Ich hatte doch tatsächlich den Tag für meinen „Einstand“ gewählt, an dem die Weihnachtsfeier der Gruppe war. Und ich brauchte auch nicht zu zahlen, toll was?! Der erste Abend war also gerettet. Ich brauchte mich nicht zu öffnen, brauchte nicht zu erzählen, warum ich gesoffen hatte u.s.w.. Für's erste war das für mich eine lockere Angelegenheit.

Wie ging's weiter? (In Kürze) 3 Monate Gruppenstunden, Rückfall, falsches, verlogenes Spiel...2. Therapie ziemlich genau 1 Jahr später in einer Klinik im Schwarzwald. Klinik der einfachen Art, ohne Luxus, Hausmannskost zum ¼ Preis. Jedoch wurde hier die Gemeinschaft groß geschrieben, Zusammenhalt unter der Patienten war da, ein freundliches, familiäres Miteinander. Bis heute bin ich glücklich trocken. Es geht auch ohne Alk.

*U. Buchner, FK Westerwald, Gruppe Hachenburg*

## Ein langer Abend zum Thema "Ängste"

Unsere Gruppe, "Dein neuer Weg" Freundeskreis Gedern, veranstaltete an einem Sonntag im Februar einen Abend zum Thema "Ängste".

Daniela und Ingo bereiteten sich sehr intensiv mit viel Literatur zum Thema vor.

Vorab wurde uns mitgeteilt, dass Angst- oder Panikattacken therapeutisch behandelt werden sollten, solche extremen Ängste also nicht in den Themenabend passen.

Da das Thema sehr umfassend und für unsere Gruppe noch neu war, wurde ein ganzer Abend veranschlagt. Zwischendurch gab es Pizza für alle. Mit Spannung erwartete ich den Gruppenabend XXL.

Mit Ängsten hat ja wohl jeder Mensch in seinem Leben schon zu kämpfen gehabt. Wie wollten die beiden dieses riesige und für mich unübersichtliche Gebiet bearbeiten? Auch bei den anderen Teilnehmern zeigte sich zu Beginn eine leichte Anspannung.

Nach den ersten Einführungsworten wollte fast jeder eine Form der Angst aus seinem eigenen Leben darstellen.

Hier traten Ängste zutage, die schon lange und immer wieder das eigene Leben begleiteten und sich stark voneinander unterschieden. Nach und nach konnte dann auch die Spur bis hin zur Entstehung dieser Ängste verfolgt werden.

Nachdem ich von mir berichten durfte, fühlte ich mich erstaunlich erleichtert. Ich hatte die Hoffnung, meine spezielle Angst auf Dauer verscheucht zu haben.

Jetzt weiß ich Bescheid, ich sitze vor meinem Computer und schreibe diesen kurzen Artikel und fühle mich wohl. Es hat funktioniert. Ich hatte jahrelang Angst vor Bildschirm gesteuerten Geräten.

*Willi Wilhelmy, „Dein neuer Weg“ Freundeskreis Gedern*

Das **Gefühl des „Nicht-recht-seins“** bringt uns in die Situation, dass wir mit aller Macht versuchen, es in den Griff zu bekommen. Wir strampeln uns ab, wollen beweisen, dass wirs drauf haben, gut sind, mithalten können.

Wenn da irgendetwas dazu kommt, habe ich spätestens dann ein Problem.

Und daneben meine **Sehnsucht nach Einfachheit, Seelenruhe, Herzensruhe**, alles soll schön geordnet, überschaubar und einfach sein.

Ich will mit mir **behutsamer umgehen**, will mir klar machen, dass ich **nicht erst die Erlaubnis** von jemand benötige, um für mich zu sorgen, meine Rechte wahrnehme, mich vor Überforderung schützen, mich so um mich und meine Mitmenschen kümmern, **wie es für mich richtig und gut ist**.

Ich möchte lernen, mit mir im Einklang zu sein, mein Herz und mein Gemüt zur Ruhe bringen, mich lösen aus meinem ewigen **Gedankenkarusell** und nie mehr vergessen, für alles **dankbar zu sein**.

Manchmal bringen mich gerade Hindernisse und Probleme weiter. Eine ungeahnte Möglichkeit eröffnet sich mir.

**Negative Selbstmanipulationen ersetze ich durch positive, liebevolle und aufmunternde Worte.**

**Orientierung** finde ich, wenn ich gelassen und achtsam in mich hineinhöre.

**Prüfung:** Offenes Herz und freier Kopf.

**Am Ende ist alles gut. Wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.**

*Christa Wachter, Schlitz, Referentin des Seminars*

## **Frauenseminar in Niedermoos**

### **„Gelassenheit beginnt im Kopf – Du bist was du denkst“**

Am Freitag kamen wir zum Abendessen in Nieder Moos an. Es wurden sofort gute Bekanntschaften aufgefrischt und man freute sich, die neuen Teilnehmerinnen kennen zu lernen. Nach dem Essen trafen wir uns erst einmal für ein paar offizielle Infos und wurden von Uschi durch eine schöne Geschichte über eine Bäuerin und ihr vermeintliches Glück oder Unglück auf das Wochenende eingestimmt. Danach saßen wir noch eine Weile zusammen, aßen Eis und es wurde natürlich auch „gezockt“.

Am Samstagvormittag ging es nach dem Frühstück richtig los. Uns wurde Frau Christa Wachter, unsere Dozentin, vorgestellt. Außerdem bewunderten wir die stimmungsvolle herbstliche Dekoration. Christa hatte einige Punkte vorbereitet, die ineinander übergingen.

So redeten wir über Freiheit, Loslassen und unsere Ziele; diese haben wir für uns aufgeschrieben und aufgehoben. Über die Freiheit kamen wir zur Gelassenheit und auch zur Achtsamkeit uns und anderen gegenüber.

Mir gefielen die verschiedenen Texte, wie zum Beispiel von Nelson Mandela. Außerdem ist uns allen ein Satz besonders aufgefallen (singgemäß): „Ich bin so achtsam, als würde ich ein neugeborenes Kind baden“. Nicht zu vergessen die 12 Punkte in denen klar formuliert wird, was ich darf. Wir alle hatten etwas zu den unterschiedlichen Überlegungen beizutragen, so verging die Zeit wie im Flug.



Aber nicht nur Kopfarbeit wurde geleistet: Zur Auflockerung haben wir zwischendurch ein Häuschen über unserer Nachbarin gebaut oder uns gegenseitig den Rücken massiert.

Das tat sehr gut und brachte eine entspannte Atmosphäre. Auch das leibliche Wohl kam nicht zu kurz und am späten Samstagabend gab es wieder Eis und Spiele.

Leider wurde es viel zu schnell Sonntagmorgen und wir mussten zu unserer letzten Gruppe. Dabei stand diesmal das positive Denken im Mittelpunkt, mit dem man das Kopfkino, das uns lähmen kann, unterbricht.

Es wurde noch einmal richtig emotional, als wir als eine Art Hilfestellung einer ganz lieben Teilnehmerin für sie aufschrieben, was wir an ihrer Stelle (in einer ganz bestimmten Situation) tun würden.

Es gab noch einen schönen Satz, den ich nicht vergessen kann: „Ich bin in mich gegangen und schreiend wieder raus gerannt.“

Vielen Dank an Christa für ihre lockere Art, auch schwierige Themen zu vermitteln und für die große Mühe, das alles vorzubereiten. Ebenso großen Dank gebührt Uschi, die uns trotz organisatorischer Probleme ein so tolles Wochenende ermöglichte.

Ich war das zweite Mal hintereinander beim Frauenseminar, aber man sagt ja, dass da die Tradition anfängt. Also habe ich mir fest vorgenommen diese fortzusetzen und auch im nächsten Jahr dabei zu sein, denn es lohnt sich immer.

Das Abschiednehmen war das einzige, was mir gar nicht gefiel.

*Also bis zum nächsten Mal alles Liebe*

*Eure Petra vom FK Kassel.*

## **Wege zum Frei sein**

### **Gelassenheit beginnt im Kopf – Du bist was du denkst**

Ergebnisse des Frauen-Seminars:

Es braucht mich im Leben.

Ich bin Teil der Welt und bin gewollt, genauso so wie ich bin.

**Das ist mein Lebensweg.** Den kann nur ich so gehen.

Das heißt:

**Meinen Weg finden, das ist meine eigentliche Aufgabe.**

Ob ich mir dessen bewusst bin, oder nicht.

Das heißt auch, ich habe auch letztlich die **Verantwortung für mein Leben.**

**Wie wäre ich gerne?**

Was würde ich gerne erreichen? Was sind meine Werte und Ideale?

**Achte ich gut auf mich und was ich denke?**

Ist mir bewusst, dass mein Denken Realität bildet?

**Was hilft mir auf meinem Weg?**

***Gelassenheit – in vielen Facetten...***

***Was ich alles können und sein soll: gut im Job, eine gute Lebensgefährtin, gute Liebhaberin, gute Mutter, gute Tochter, aktuelle Ereignisse muss ich kennen, ... Ansprüche auf allen Ebenen.***