

Katrin Firmthaler-Ködel
OT Uichteritz
Markröhlitzer Straße 10
06667 Weißenfels
Mobil: 0152 / 052 353 82



Diana Aust
Ludwigshafenstraße 6
06258 Schkopau

Mobil: 0176 / 343 491 67

Mail: kontakt@begegnungen-bewegungen.de

Oktober 2022 Monatspost Begegnung ↔ Bewegung zum Thema

„Das Leben ist bunt“

„Frei zu sein bedeutet nicht nur, seine eigenen Fesseln zu lösen, sondern ein Leben zu führen, das auch die Freiheit anderer respektiert und fördert.“¹ Nelson Mandela

Das Leben ist so reich an verschiedenen Möglichkeiten, bietet viele schöne Momente und hält eine Unzahl an Facetten bereit. In unserem Alltag vergessen wir diese manchmal bewusst wahrzunehmen und uns an diesem Reichtum zu erfreuen. Mit Dankbarkeit und Demut auf das eigene Leben zu schauen und sich der unendlichen Vielfalt bewusst zu sein, können den Blickwinkel erweitern und eine innere Befriedung bringen. Meist nehmen wir eher die ungünstigeren Bedingungen wahr und diese bringen uns in Erregung und Bewegung und nehmen viel Platz ein. Die dadurch angestaute Energie muss irgendwo hin und wird dort abgeladen, wo es sich gerade anbietet. Dies ist nicht immer der Ort wo die Energie ursprünglich entspringt. Damit hat die betreffende Person eine momentane Entlastung und es stellt sich die Frage: Bringt dies die gewünschte Veränderung mit sich? Wissen alle Betroffenen voneinander wie es ihnen mit der Situation geht? Hat jeder die Chance sich mitzuteilen? Wie ist das für die Person bei der die Energie gelassen wird? Wurde sie vorher gefragt? Kann Sie diese Energie auch zurückgeben oder abweisen?

Einige Menschen tun sich schwer, Gefühle und Befindlichkeiten in Worte zu fassen, dem Gegenüber klar mitzuteilen, wie es ihnen gerade geht. Was sie über die Situation denken, welche Wünsche und Änderungsvorschläge eventuell vorhanden sind. Eine besondere Herausforderung scheint es zu sein, Dinge dort anzusprechen wo sie hingehören. Welche Kraft / Befürchtung hält Menschen davon ab, in einen offenen Austausch zu gehen, ohne Erwartungen an das Gegenüber? Mit Wertschätzung und Neugierig in eine Begegnung zu gehen, zu erfahren was der Andere denkt und fühlt, ihn noch einmal anders kennen zu lernen bietet die Chance auf ein neues und befruchtendes Miteinander. Dabei entwickeln sich vielleicht bisher unbekannte neue Strategien und Wege und machen Wachsen aneinander möglich.

Es ist in diesem Prozess wichtig, im Gespräch zu bleiben, gemeinsam zu reflektieren und klare Vereinbarungen zu treffen. Diese Transparenz und Verlässlichkeit sind ein Garant für eine gute Beziehung miteinander. Alle Beteiligten fühlen sich angenommen, gesehen und erleben sich als Mitgestalter. Besonders tragend ist dabei der Respekt der Einzigartigkeit des Anderen und wertfreies Zuhören.

Wir Menschen wollen gestalten und verändern und dies in Bezügen zu unseren Gruppen oder Interessengemeinschaften. Dies entspricht unseren ureigensten Bedürfnissen nach Autonomie und Eingebunden-Sein und diese beiden Seiten gehören zu jedem von uns dazu.

Es liegt an uns gemeinsam, wie wir Beziehungen gestalten, uns verwirklichen können und dabei die eigenen Wünsche und Interessen mit denen der Gemeinschaft vereinbaren. Auch da gibt es verschiedene Wege und Strategien.

- ☞ Wofür sind Sie dankbar? Was hat das Leben Ihnen für ein Geschenk gemacht?
- ☞ Welche positiven Erfahrungen konnten Sie in Ihrem Schatzkästchen mit Offenheit und Neugier sammeln?
- ☞ Was macht es Ihnen leicht, sich zu zeigen?
- ☞ Wo würden Sie gerne aktiv und in Gemeinschaft eine Veränderung bewirken?
- ☞ Was können Sie von anderen Menschen lernen?

Wir wünschen Ihnen das wahrzunehmen, was Sie zurückhält und gleichzeitig den Mut sich zu öffnen, sich mitzuteilen, sich in allen Facetten zu zeigen.

Katrin Firmthaler-Ködel und Diana Aust



<https://begegnungen-bewegungen.de>

¹ Respekt Zitate - 30 Sprüche über Wertschätzung • CareElite vom 17.08.2022