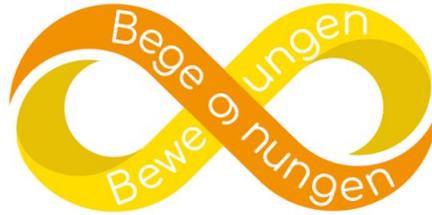


Katrin Firmthaler-Ködel  
OT Uichteritz  
Markröhlitzer Straße 10  
06667 Weißenfels  
Mobil: 0152 / 052 353 82



Diana Aust  
Ludwigshafenstraße 6  
06258 Schkopau

Mobil: 0176 / 343 491 67

Mail: kontakt@begegnungen-bewegungen.de

Oktober 2024 Monatspost Begegnung ↔ Bewegung zum Thema

## „Ich, Wir und in Balance“

„Du und ich: Wir sind eins. Ich kann dir nicht wehtun, ohne mich zu verletzen.“<sup>1</sup> Mahátma Gándhí

„Nur Menschen, die fähig sind, einander wahrhaft du zu sagen, können miteinander wahrhaft wir sagen.“<sup>2</sup> Martin Buber

Wir Menschen sind soziale Wesen. Als solche stehen wir immer vor der Herausforderung die Balance zu finden zwischen Ich und Wir. Manche Menschen sind sehr mit sich selbst verbunden. Sie halten es gut mit sich alleine aus. Deshalb suchen und genießen sie Zeit nur mit sich selbst. Andere Menschen brauchen Menschen um sich herum wie die Luft zum Atmen. Sie sind meistens Teil einer Gruppe. Sie genießen den Kontakt zu anderen. In der Gemeinschaft blühen diese Menschen auf. Ich und Wir sind die zwei Pole einer Achse. Weniger als Ich, als eine Person allein, geht nicht. Wir das sind immer mehr als eine Person. Unsere sozialen Fähigkeiten entwickeln wir vom Ich über das Du zum Wir. Gleichzeitig sind wir existenziell auf soziale Bindung und Verbindung angewiesen. Ohne ein sich liebendes (oder ein biologisches) Elternpaar gibt es keine Kinder. Ein Säugling benötigt mindestens einen zuverlässigen sozialen Kontakt, um wachsen und sich entwickeln zu können.

Im Alleinsein, in der Stille mit mir selbst, kann es passieren, dass Gefühle des Verlassen Seins erinnert werden. In der Gruppe kommen Teile meiner Individualität nicht immer zum Tragen. Menschen brauchen beides. Ist die Beziehung zu sich selbst stabil und wertschätzend, dann können auch die Beziehungen zu anderen in gleicher Weise gestaltet werden.

- Wann gelingt es Ihnen, eine gute Beziehung zu sich selbst zu gestalten?
- In welchen Situationen genießen Sie es mit sich selbst alleine zu sein?
- Wie genau, wodurch oder womit gestalten Sie sich Ihre Zeit mit sich alleine (Sinn-) erfüllend?
- Was genießen Sie in der Gesellschaft am meisten?
- Wie können Sie selbst dazu beitragen, dass Sie möglichst oft von den Kontakten mit anderen profitieren?
- Wie finden Sie Ihre Balance zwischen Zeit mit sich allein und Zeit in der Gemeinschaft?
- Was können Sie ab jetzt aktiv dazu beitragen, um eine zufriedene Balance genießen zu können?



Wir wünschen die Balance zwischen dem Mit-Sich-Alleine-Sein können und integrierender Verbundenheit.

Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel

<https://begegnungen-bewegungen.de>

<sup>1</sup> Quelle: <https://beruhmte-zitate.de/zitate/1956955-mahatma-gandhi-du-und-ich-wir-sind-eins-ich-kann-dir-nicht-weht/>

<sup>2</sup> Quelle: <https://beruhmte-zitate.de/autoren/martin-buber/>