

## **Junger Kreuzbund- Seminar vom 20.10. – 22.10.2017 im Erbacher Hof in Mainz Thema: „Zurück auf Los – Zurück ins Leben!“**

Das zweite Seminar 2017 für den Jungen Kreuzbund (JKB) war von Anfang bis zum Ende mal wieder ein voller Erfolg.

Die Referentinnen Frau Rönna und Frau Ochner waren erneut bestens vorbereitet. Mit Unterstützung von Frau Seiler, die momentan ein Praktikum bei Frau Rönna absolviert, wurde sehr viel zum Thema „Zurück auf Los- Zurück ins Leben“ im Vorfeld erarbeitet.

Die 15 Teilnehmer/innen gingen an diesem Wochenende nochmal ihren ganz persönlichen Weg. Von der Abstinenz Entscheidung bis zum heutigen Tag. Es war ein sehr schwieriges Thema und voller Emotionen geladen. Nach der Kennenlern- und Begrüßungsrunde positionierten sich die Teilnehmer/innen zu Ihrem Neustart. Frau Ochner hatte einige Aussagen vorbereitet, die uns schon an diesem ersten Abend zum Nachdenken brachten. Am nächsten Morgen ging es um Ziele und Träume, was wir erreichen möchten mit unserer neuen Freiheit und Selbstbestimmung. Zwischendurch wurden immer mal wieder Achtsamkeitsübungen und Pausen eingerichtet. Wir brauchten einfach frische Luft, um die Schwere rauszunehmen.

Am Nachmittag gestalten wir unser eigenes Monopoly Spiel, es war sehr anstrengend, sich nochmal mit der ganzen Geschichte zu befassen. Aber am Ende kamen alle über Los und jede/r war mächtig stolz auf sein Spiel.



Zwei Dinge haben mir persönlich bei diesem Seminar richtig weitergeholfen

### **Die radikale Akzeptanz**

Der Ausdruck „Radikale Akzeptanz“ beschreibt eine Haltung, die weise Menschen gegenüber Dingen annehmen, die nicht zu ändern sind. Radikale Akzeptanz heißt, die Situation und unsere Reaktion darauf so anzunehmen, wie sie sind, ohne dass wir sie verändern können. Die Situation ist so, wie sie ist, weil sie nicht anders sein kann, sonst wäre sie anders.

### **Der innere Richter**

Er be- und verurteilt unser Handeln und Sein, so dass wir uns in Frage stellen. Wir haben die Möglichkeit ihn zu beurlauben oder in manchen Fällen sogar zu entlassen. Dann können wir es schaffen, uns so anzunehmen, wie wir sind, und einiges, das uns das Leben erschwert, einfacher zu händeln.

Lieben Dank an alle, die an diesem Wochenende dabei waren.

Eure Tanja