

Junger Kreuzbund Seminar 09.-11. November 2018

Wenn die Familie aus den Fugen gerät

Wir trafen uns am Freitagnachmittag auf dem Jakobsberg in Ockenheim. Im Kloster fand das JKB Novemberseminar statt. Die Teilnehmer/ innen kamen aus Stuttgart, Mannheim und Karlsruhe angereist. Die sechs Binger Teilnehmer/ innen hatten diesmal Heimvorteil und kamen schon entspannt zu dem Seminar.

Unsere Referentinnen Frau Annett Röhnau und Frau Mareike Ochner haben uns wieder prima durch das schwierige Thema geführt.

Am Freitag starteten wir mit verschiedenen Spielen. So dass wir immer wieder mit allen Personen in Kontakt treten mussten und uns dadurch noch einmal neu kennen lernten. Anhand von Bildern sollten wir erklären mit welchen Gefühlen und Erwartungen wir am nächsten Tag in das Thema starten.

Warum gerät eine Familie aus den Fugen und was kann ich für mich tun das ich trotzdem ein zufriedenes Leben führen kann?

Wir sind von unserer Herkunftsfamilie geprägt. Im erwachsenen Leben haben wir jedoch die Möglichkeit, die „alten“ Botschaften zu verändern. Dies ist verbunden mit Sorgen, dem Suchen nach neuen Mustern und benötigt viel Mut zur Veränderung.

Die Glaubenssätze die in der Kindheit entstehen, können verändert und in etwas Positives gewandelt werden. Der erste Weg ist diese Sätze zu erkennen und als zweites das Wissen woher sie kommen.

Als Kind war es notwendig dass ich widerstandsfähig bin, Schutzfaktoren entwickle und Resilienzen. Die Frage an mich selbst, ist im erwachsenen Leben: „Was kann ich Gutes für mich rausziehen und welche Stärken habe ich dadurch entwickelt.“

Was in unserer Herkunftsfamilie geschehen ist, können wir nicht rückgängig machen. Es tut auch nicht gut immer wieder zu schauen was in der Familie nicht gut gelaufen ist. Es ist besser nach vorne zu blicken und zu fühlen was uns gut tut. Dadurch haben wir die Chance unsere Familie so zu gestalten wie es für uns gut ist.

Ich möchte mich bedanken bei unseren Referentinnen, allen Teilnehmer / innen für Ihre Offenheit jede / r hat dazu beigetragen das wir eine sehr gute Zeit miteinander hatten.

Eure Tanja

