

Auf der Suche ... nach dem Glück

... trafen sich 8 Teilnehmer/Innen von den Freundeskreisen und dem BKE sowie Lothar Leupold als Leiter des Seminars am 26.11.2010 in Rickling. Alle kamen trotz Schneeglätter und einbrechender Dunkelheit wohlbehalten an. Das war schon mal Glück fand ich, denn ich bin eine ängstliche Autofahrerin bei solchen Verkehrsverhältnissen.

Nach dem Abendessen begann die Vorstellungsrunde mithilfe von Bachblütenkarten, aus denen wir uns jeweils eine aussuchen durften. Bei meiner sprach mich zwar die Blüte an, allerdings das wofür sie helfen sollte, nämlich Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, habe ich mir – besonders mithilfe der Seminare aus dem „Gelben Heft“ – im Laufe der Jahre schon größtenteils angeeignet.

Am folgenden Tag schien die Sonne auf den glitzernden Schnee und wir begannen damit, Glücksmomente auf eine Flip-Chart zu schreiben. Für einige bedeutete es Glück, gut geschlafen zu haben, für andere war es die schöne Winterlandschaft, überhaupt zum Seminar gefahren zu sein, der Tochter helfen zu können oder ein Enkelkind zu haben.

In zwei Kleingruppen gingen wir unterschiedlichen Fragen zum Glücksempfinden bzw. Voraussetzungen hierfür nach. Dabei stellten wir fest, wie unterschiedlich Einzelne dies empfinden bzw. was sie dafür brauchten. Einige brauchten das Alleinsein, andere die Gemeinschaft und ich sowohl als auch. Einig waren wir uns darin, dass wesentliche Voraussetzungen zum Glücksempfinden Achtsamkeit, Wachheit, Offenheit und erster Linie Abstinenz sind. Bei mir kommt noch der Wille hinzu ganz bewusst auf das Gute - auch und gerade in schwierigen Situationen – zu achten, damit mich die riesigen Anforderungswellen, die in meinem Leben immer mal wieder auftauchen, nicht umreißen. Das Glück im Unglück zu sehen hilft mir immer wieder auch schwierigste Lebenssituationen unbeschadet zu meistern, was wiederum mein Selbstsicherheitsgefühl stärkt.

Auf einer Traumreise sollten wir uns einen Lieblingsball aus unserer Kindheit vorstellen, der sich an schöne Orte begibt. Nach einigem Zögern zwischen einem alten, abgewetzten Flummi und einem bunten Wasserball, entschied ich mich für den letzteren, von dem ich gar nicht mehr wusste, dass ich ihn als kleines Kind jemals besessen hatte. Auf jeden Fall hat mir die Reise des federleichten Wasserballs gezeigt, worauf ich in Zukunft achten will: nämlich öfter dafür zu sorgen, dass ich ein federleichtes Gefühl auf der Brust verspüre und mich nicht von den täglichen Anforderungen des Lebens allzu sehr beschweren zu lassen.

Am Schluss des Seminars haben wir alles Negative, das uns gerade einfiel, ob aus der Vergangenheit oder aus der Gegenwart, auf einen Unglücksraben, den eine Teilnehmerin auf die Flip-Chart gezeichnet hatte, „geladen“.

Ich bin dankbar und glücklich darüber, dass ich durch meine Abstinenz so viele liebenswerte Menschen kennenlernen durfte und immer wieder neue hinzukommen. Das hätte ich mir früher in meinen kühnsten Träumen nicht auszumalen gewagt!

Ich freu mich schon auf die kommenden 3 bis 4 Seminare in diesem Jahr.

Gunda S.

BKE Kiel-Mitte Donnerstag