

Seminare ... Seminare ... Seminare ...

Seminar »Loslassen«

Ein Rückblick von Anja Hairson-Klein

»Loslassen« dachte ich mir, das ist doch etwas was Du schlecht kannst, Zeit es Dir mal anzusehen. Bei Logotherapie war mein erster Gedanke, dass es ja nicht schaden kann, meine Sprachgewohnheiten zu reflektieren. Also meldete ich mich zum Seminar »Loslassen« von Thomas Reichel an, das im Juni stattfand. Heike Ferber, Organisatorin des Seminares, war mir bereits aus einem anderen Seminar bekannt. Nach einer herzlichen Begrüßung mit Sonnenschein auf der Terrasse des Aura-Hotels »Brockenblick« begann nach Kaffee und Kuchen das Seminar.

Bei der Vorstellung wurde mir gleich klar, was die Gruppe verbindet. Im Inneren konnte ich so manches Mal sagen: »Ja, das kenne ich« oder »Oh, wie mutig«. Erstaunlich fand ich die Offenheit aller Teilnehmer, und ich fühlte mich gut aufgehoben. Thomas Reichel führte uns in die Existenzanalyse und Logotherapie ein. Mein Missverständnis, es handle sich bei Logotherapie um die Anwendung von Sprache, wurde aufgeklärt. Es geht um den Sinn in Erfahrungen und Erlebnissen, die uns im Leben begegnen. Die persönlichen Erfahrungen des Seminarleiters halfen mir, meine Ängste in der Gruppe anzusprechen. Die Gruppe ließ nicht locker, als mal wieder eine »Copingreaktion« (reflexartige Schutzreaktion), zum Beispiel des Vermeidens, mich davon abhielt, in mich hineinzuschauen.

Die genaue Betrachtung der Copingreaktionen und persönliche Beispiele aus der Gruppe berührten mich nicht nur, sie zeigten mir auch, wie mein Umgang mit mir mich oft auf

eine falsche Fährte lockt. »Ich habe gelernt, mich selbst besser kennenzulernen und bewusst wahrzunehmen, wann welche Bewältigungsstrategie eine Reaktion hervorruft, die in frühen Jahren erlernt wurde und unbewusst startet, sobald eine ähnliche Situation auftaucht«, berichtete Thomas Reichel.

Dieser Satz wird mich in Zukunft begleiten, indem auch ich mich besser kennenlerne und nicht meinen Copingreaktionen auf den »Leim« gehe. Ganz deutlich wurde herausgearbeitet, dass viele Schwierigkeiten in unserem Leben nichts mit unserer Sehbehinderung zu tun haben. Für mich bedeutet diese Erkenntnis gleichzeitig auch die Freiheit, die Perspektive zu verändern und damit neue Möglichkeiten zu entdecken. Ich habe eine emotionale Achterbahnfahrt an diesen drei Tagen erlebt und bin dafür sehr dankbar. Ich fühle mich, als bröckelt so manch Altes endlich ab. Ich wollte es einfach auch nicht wahrhaben, dass ich als Mensch mit Sehbehinderung Veränderungen erlebe, die auch meine Familie bewegt. Mit jeder Veränderung der Sehschärfe kommt ein weiterer Abschied, und ich darf um jeden Verlust trauern. So kann ein Abschied auch ein Neuanfang sein für Interessen, die schon lange brach in mir liegen oder neu entdeckt werden möchten.

Einige Kursteilnehmer haben den Wunsch geäußert, sich einmal im Jahr zu treffen, und diesen Wunsch kann ich unterschreiben. Herzlichen Dank an Heike Ferber, Thomas Reichel und die tolle Gruppe.