

einführung

hast du oder haben sie manchmal das gefühl auf einem kutschbock zu sitzen, die pferde rasen nur so dahin und du kannst nicht stop sagen oder kennen sie das bild: auf ausgefahrenen gleisen zu reisen und das dazugehörige gefühl: es ist nicht mein zug?

vor knapp 20 jahren kam eine frage zu mir: wenn ich jetzt sterben müsste, könnte ich zufrieden gehen? ich konnte nicht und habe damals eine mutige entscheidung getroffen. ich bin aus dem ingenieurberuf ausgestiegen. damit begann ein weg, auf dem ich mich immer wieder frage, ob ich jetzt gehen könnte und ich könnte. ich habe noch einiges vor, klar und doch: weiss ich nicht, wann ich sterben werde. manchmal reicht ein verpennter truckfahrer, der die geöffneten türen einer strassenbahn übersieht.

übersicht

ich möchte dir, ihnen oder euch einen workshop vorstellen: kraft der eigenen grenze. er richtet sich an männer und frauen und an paare, an menschen, denen es schwer fällt, die eigene grenze zu ziehen. die lust haben verrückt zu werden, die sich selbst entwickeln wollen, denen es spass macht, den eigenen inneren wachstumsprozessen zu folgen.

der workshop besteht aus 4 teilen:

1. wahrnehmen der eigenen grenzen
2. selbst-wertschätzung
3. der höhepunkt des workshops ist eine übung. darin geht es darum, mit einem schwert eine grenze um sich zu markieren, die eigenen grenze und es den anderen workshopteilnehmern auch mitzuteilen.
4. für den abschluss des workshops gibt es zwei möglichkeiten: entweder eine indianische krafttierreise oder ein eintauchen in ein wichtiges thema: ablösung von den eltern. ein impuls dazu wird ein indianisches märchen sein: die eidechse im feuer. (illustration)

die wichtigsten gedanken

nun möchte ich die wichtigsten gedanken kurz darstellen

wahrnehmung der eigenen grenzen

zum ersten teil: wahrnehmung der eigenen grenze. wir haben alle eine ganz reale physische grenze - unsere haut und natürlich noch sehr viele andere grenzen, die uns immer wieder durch bestimmte gefühle angezeigt werden. eine wichtige grenze befindet sich etwa eine armlänge von uns entfernt. sie kennzeichnet einen schutzraum, einen intimen bereich, in den wir nur menschen hineinlassen, die wir in diesem moment mögen. dieser raum ist sehr veränderlich. je nachdem, ob wir uns wohl fühlen oder die nase voll haben, lassen wir menschen ein, die wir mögen, die uns unser bedürfniss nach nähe erfüllen können und anderen dürfen wir ein stopp entgegen halten. auch menschen, denen wir in liebe verbunden sind, dürfen wir dieses stopp entgegenhalten, wenn die chemie gerade nicht stimmt. gerade in sozialen nähräumen müssen diese schutzräume eingehalten werden, sie sind eine basis für ein gegenseitiges vertrauen.

wahr-nehmen dieses wort sagt schon viel aus - unsere gefühle für *wahr* zu *erachten* und sie auch anzu-*nehmen*.

fehlende väter

liebesbeziehungen sind durch einen beständiges wechsel von nähe und distanz gekennzeichnet - wie ebbe und flut. an dieser stelle möchte ich noch auf eine besonderheit eingehen, die mir in meiner arbeit als sozialpädagoge immer wieder begegnet ist. durch die grossen kriege im letzten jahrhundert, durch die industrielle revolution und hohe scheidungsrate fehlen die männer und väter im alltag von kindern. insbesondere im alltag der jungen. im alltag lernen kinder leben. sie lernen sich bewähren, siege und niederlagen verarbeiten, sie lernen die annäherung an das andere geschlecht ... und vieles mehr, das was in der schule eher nicht vermittelt wird, für das leben an sich aber existentiell wichtig ist. hier fehlen die vertreter des männlichen geschlechts. jungen haben wenig anfass- und eben auch angreifbare lebendige vorbilder. sie laufen oft viel längere umwege um eine eigene identität auszubilden. in einelternbeziehungen verschieben sich die generationsverhältnisse, die jungen rutschen schnell auf die plätze der männer und väter. doch dort sind sie komplett überfordert. und wenn ein 4-jähriger junge sagt: „ich beschütze meine mama!“, dann meint er das ernst, auch wenn es zum schmunzeln anregt. diese überforderung der jungen wird ganz verschieden sichtbar, zum einen in gewalt gegen die mütter, da die jungen jahrelang erfahren haben, dass sie ihre bedürfnisse grenzenlos erfüllen können oder möglicherweise auch in einer adhs-symptomatik.

übergangsrituale

in unserer kultur fehlen auch übergangsrituale, initiationen und so werden diese gelernten mutter-sohn-beziehungsmuster nahtlos in die erwachsenen beziehungen übertragen und führen dort zu erheblichen verwicklungen. und da geht es nicht um ein paar wenige beziehungen. etwa 30 % aller ledigen männer in sachsen und wohl auch in deutschland leben bei ihren alleinerziehenden müttern. und ich möchte behaupten, dass weitere 30 % weiterhin mit ihren müttern verbunden sind und so nicht wirklich bei ihren frauen und familien ankommen können. darin liegt ein immenses konfliktpotential, denn es widerspricht dem lebensprinzip der entwicklung.

hier ist es besonders wichtig, eine grenze zu ziehen, doch das müssen die söhne gegenüber den müttern tun oder andersherum die töchter gegenüber den vätern. das märchen: die eidechse im feuer“ illustriert diesen konflikt bildhaft und drastisch.

unklare rollen von und zwischen männern und frauen

ein weiterer wichtiger aspekt von grenzziehung ist die machtfrage: „wer macht etwas?“

in unserer zeit sind die rollen von männern und frauen unklar verwischt. einen aspekt habe ich schon dargestellt, ein weiterer ist eine wirtschaftliche selbstständigkeit, es gibt keine existentielle notwenigkeit mehr, beziehungen auszuhalten. ganz im gegenteil oft, wird an konflikthaften stellen ein neuer partner gesucht, obwohl genau an dieser stelle ein grosses wachstumspotential liegt. doch das leben stelle uns immer wieder vor die gleiche tür, bis wir es verstanden haben. diese unklarheit in den rollen wird noch verstärkt durch die vermischung von familienstrukturen in patchwork-situationen. hier ist es wirklich existentiell wichtig, die eigenen grenzen zu kennen und eben auch grenzen, die sich aus den dominierenden lebensprinzipien entwickeln. diese muss mensch manchmal auch

gegen sich selbst anwenden. doch auch hier steckt ein grosses persönliches wachstumspotential, so mensch das möchte.

zum zweiten aspekt des workshops:

selbst-wertschätzung.

selbst-wert.

stell dir vor, diese weide hätte gesagt, ich möchte rhabarber werden, stell dir vor, dieser schwan hätte sich entschieden, lieber ein regenwurm zu werden, oder diese wunderbare rose hätte ein grashalm werden wollen. „wieso, das geht doch gar nicht.“ denkt ihr möglicherweise, „was`n quatsch.“ richtig. das ist undenkbar und weshalb verweigern sich menschen dann ihren inneren wachstumsprozessen? warum folgen wir nicht unserem inneren bauplan?

was ist leben?

im laufe meines lebens habe ich begriffen und inzwischen auch wirklich verinnerlicht, das leben ein wunder ist. wieso können atome, moleküle, eiweissverbindungen, mineralstoffe in einem unvorstellbar komplexen system leben, atmen, denken, träumen und was geschieht, wenn dieser prozess zu ende geht, wenn sie wieder nur atome, eiweiss-moleküle und mineralstoffe sind und sich zurückverwandeln, wieder zur verfügung stehen.

leben, das prinzip leben ist unbegreiflich und nicht erklärbar. und wenn wir den blick von uns selbst auf die erde und ins weltall richten und feststellen, das wir weit und breit die einzigen lebewesen sind, dann wird es noch wunderbarer.

und so sind wir alle teil eines grossen komplexen lebenssystems und wir haben alle einen ursprünglichen bauplan in uns und wir dürfen uns entfalten.

so wie ein rosenblüte sich entfaltet, aus sich heraus, so wie aus einer eichel ein reisengrosser baum wachen kann, der das potential von millionen eicheln und neuen bäumen hat. das prinzip des lebens ist fülle und verschwendung, doch nicht vergeudung, sinnlose zerstörung, alles verändert sich seit millionen jahren von leben zum tod und vom tod zum leben. der tod ist teil dieses lebenssystems und wenn wir unser leben leben, dann brauchen wir auch keine angst vor ihm zu haben. damit bin ich wieder bei einer der ausgangsfragen.

generationenfolge

wir menschen sind teil einer millionen jahre alten generationen folge, unsere vorfahren lebten in der urzeit, haben mammut gejagt, die inquisition und die pest überlebt, kriege , vertreibung erfahren und überstanden. im zug der kosmischen zeitrechnung sind wir wie sternschnuppen, die über den himmel sausen und doch verändern wir in dieser kurzen zeit die welt, eine wichtige frage ist immer wieder: für oder gegen das leben, für oder gegen unsere entwicklung, unser wachstum?

auch du bist oder sie sind teil dieses wunderbaren reigens und mit den eigenen ideen, träumen und handlungen, mit dem eigenen körper etwas ganz besonderes und das system des lebens braucht genau das.

paradies?

ich bin inzwischen sicher, dass adam und eva nicht von gott aus dem paradies vertrieben wurden sondern von menschen. warum sollte gott seine schöpfung aufs spiel setzen, er will das sie gedeiht und blüht. und wir dürfen unsere aufgabe als hüter dieser schöpfung wieder ernst nehmen, macht euch die erde untertan ...

meint ihr zu dienen als guter könig, als gute königin und nicht sie auszubeuten und aufzufressen. sie ist der wohnplatz der nächsten generationen.

im workshop „kraft der eigenen grenze“ werde ich dir oder ihnen eine übung anbieten, in der dieses bewusstsein geschaffen oder verstärkt wird.

meister der eigenen grenze

nun zum dritten teil und zum höhepunkt des workshops.

hier besteht die herausforderung darin, mit einem schwert einen kreis um sich zu ziehen und damit eine persönliche grenze zu markieren, einen schutzraum sichtbar zu machen.

wieso mit einem schwert?

mancher denkt jetzt: wieso mit einem schwert? wir leben in zeiten von friedlicher und erfüllter kommunikation, von verständigung. ist das schwert nicht einfach wieder eine demonstration der männlichen vorherrschaft? nein - ein schwert ist von sich aus einfach ein mehr oder weniger aufwändig gestaltetes stück metall, an dem mensch sich schneiden kann. klar. doch erst durch menschliches handeln wird es zur tödlichen waffe oder zu einem instrument der entscheidung. und um letzteres geht es.

ich habe einige jahre als anti-gewalt-trainer gearbeitet und dabei die bedeutung von aggression von gewalt unterscheiden gelernt. aggression kommt von aggredi: auf etwas zu gehen, etwas in angriff nehmen und damit ist es eine lebensnotwendige eigenschaft, die im laufe des lebens gelernt werden muss. gewalt meint immer grenzverletzung, die fremder und die eigenen.

männer und frauen

männer und frauen haben unterschiedliche muster und handlungsmöglichkeiten ihre aggression zu lernen und anzuwenden. darin steckt auch ein schwerwiegender konflikt in der erziehung von jungen. denn als männer sollen sie ihren mann stehen, sich durchsetzen können, doch als jungen sollen sie folgsam sein. jungen werden für ihr männliches verhalten in der schulischen laufbahn immer wieder sanktioniert und auch in den einelternbeziehungen von müttern und söhnen kracht es da immer wieder. das erlernen von grenzziehungen ist auch für kinder lebenswichtig.

ein nest ist ein nest, weil es grenzen hat und kinder brauchen dieses behütetsein, aber eben auch wirklich behütetsein, keine einengung, kein festklammern. und je grösser die kinder werden, um so grösser darf dann das nest sein, bis sie dann davon fliegen können. und auch mutter und vater wieder mann und frau werden dürfen.

auch das steckt hinter dem thema ablösung, ist teil des lebensprinzips. die begleitung von kindern in das erwachsen werden ist normales leben, und einfach fortsetzung des lebensprinzips. khalil gibran schreibt: „eure kinder sind nicht eure kinder, sie sind die söhne und töchter der sehnsucht des lebens nach sich selber.“ hier geht es auch nicht um opfer oder huldigung.

es fällt schwer, das eigenen schwert in die hand zu nehmen

einigen menschen fällt es schwer, ihr schwert in die hand zu nehmen, ihre grenzen zu ziehen. nicht nur frauen fällt es schwer, ihr schwert zu nehmen, auch männern zum einen kommen wir aus zeiten von kriegen und diktaturen und zum anderen

machen mehr als 60% der jungen und männer gewalttätige opfererfahrungen. daraus resultieren entscheidungen und auch verhaltensmodi.

die eigene grenze zu ziehen erfordert mut, insbesondere wenn mensch es als kind nicht lernen durfte. ein mensch wird dadurch sichtbar, erlebbar. denn ein schwert ist auch ein werkzeug der kommunikation, es kann nur in nahen begegnungen eingesetzt werden, die partner können sich noch in die augen schauen. es ist ein werkzeug für persönliche konfliktklärung, für ein kräftemessen.

noch mehr mut erfordert dann das aussprechen der grenze, und doch ist es lebensnotwendig, es macht das leben reicher und klarer. möglicherweise verändern sich dann beziehungen. doch jeder mensch ist für sich verantwortlich und jeder mensch ist einzigartig. wir dürfen diese einzigartigkeit zeigen und leben. wie gesagt, das paradies braucht uns wieder.

der abschluss

nun zum abschluss des workshops:

es gibt zwei optionen: eine indianische krafttierreise oder das thema ablösung. die krafttierreise bietet die möglichkeit sich einen helfer sichtbar und erlebbar zu machen. einen helfer aus welt der tierischen wesen, der den reisenden oder die reisende mit seinen fähigkeiten unterstützen kann. die zweite möglichkeit ist ein eintauchen in das thema ablösung. die notwenigkeit von ablösungen habe ich schon beschrieben. es ist keine frage, das damit auch tabus berührt werden und doch ist genau dieses berühren oder das überschreiten löenemsnotwenif.

die entscheidung, mit welcher option der workshop abgeschlossen wird, fällen die teilnehmer gemeinsam.

warum mache ich diesen workshop

nun noch zum fastschluss die antwort auf die frage: warum mache ich diesen workshop. ich bin vor fast 20 jahren aus der vorgegebenen bahn des ingenieurs ausgeschert, habe mich sozusagen verrückt, bin verrückt geworden, dann habe ich begonnen jungen- und männerarbeit zu machen, anti-gewalt-arbeit und ich habe als einzel und familienhelfer gearbeitet. nun bin ich in meinem atelier angekommen und mache das, was mit gott in die wiege gelegt hat: kunst.

dieser weg war für mich voller erfahrungen und erkenntnisse. es ist ein schatz, den ich gern teilen möchte.

ich kann und will dich nicht aus deinem gleis heben, ich kann und will ihnen nicht sagen: zieh deine grenze, ich kann und will eure pferde nicht anhalten, doch ich möchte mut machen, unterstützung bieten. ich gebe mein wissen, meine erfahrung und meine sensibilität um dich wirklich zu begleiten. mir ist es wichtig, jeden teilnehmer persönlich begleiten zu können, deshalb arbeite ich nur mit maximal sechs personen. auch einzelarbeit ist möglich.

habe den mut, verrückt zu werden, es lohnt sich wirklich, denn irgendwann fällt der deckel und dann, spätestens dann, solltest du zufrieden gehen können und du kannst kein geld, kein auto, keine karriere mitnehmen, nur gelebtes leben und geteilte und erfahrene liebe.

und wenn ihr noch lust und zeit habt, erzähle ich euch das märchen von der eidechse im feuer.