



## ARWED - ELTERNKREISSEMINAR 2015

<b>Thema</b>	:	<b>Balance zwischen Selbst-Sorge – und Für-Sorge</b>
Referent	:	Klaus Vogelsänger, Diplom-Sozialpädagoge und Theaterpädagoge
Termin	:	Samstag, 22. August 2015, 09:30 – 18:00 Uhr
Ort	:	Tagungszentrum Haus Nordhelle Zum Koppenkopf 3 58540 Meinerzhagen - Valbert

### Seminarablauf

<b>09:30 Uhr</b>	Gemeinsamer Beginn und Austausch über Erwartungen und Wünsche der Teilnehmer und Teilnehmerinnen
<b>10:00 Uhr</b>	Kleingruppenarbeit in der Natur mit dem Fokus: Was habe ich in meinem Leben über die Balance zwischen Fürsorge und Selbstsorge gelernt?
<b>11:00 Uhr</b>	Austausch über die Erlebnisse und Erkenntnisse der Kleingruppenarbeit
<b>15:00 Uhr</b>	Szenenarbeit (Forum-Theater / Rollenspiel) mit konkreten Beispielen und Fragestellungen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen
<b>17:30 Uhr</b>	Auswertung und Abschlussrunde
<b>18:00 Uhr</b>	Ende des Tagesseminars

## **Seminarvormittag**

Nach der Begrüßung und Vorstellung verlas Herr Vogelsänger einen leicht abgewandelten Text von Jorge Bucay:

### **Ich möchte**

*Ich möchte Dir zuhören, ohne über Dich zu urteilen*

*Ich möchte Dir meine Meinung sagen, ohne Dir Ratschläge zu erteilen*

*Ich möchte Dir vertrauen, ohne für Dich zu entscheiden*

*Ich möchte für Dich sorgen, ohne Dich zu erdrücken*

*Ich möchte Dich sehen, ohne mich in Dir zu sehen*

*Ich möchte Dich umarmen, ohne Dir den Atem zu rauben*

*Ich möchte Dir Mut machen, ohne Dich zu bedrängen*

*Ich möchte Dich halten, ohne Dich festzuhalten*

*Ich möchte Dich beschützen, aufrichtig*

*Ich möchte mich nähern, doch nicht als Eindringling*

*Ich möchte alles kennen was mir an Dir missfällt,*

*dass ich es akzeptiere, ohne es ändern zu versuchen*

*Ich möchte, dass Du weißt... dass Du heute auf mich zählen kannst...*

*Bedingungslos.*

(Original „Quiero“ von Jorge Bucay)

Im gemeinsamen Austausch in Kleingruppen in der wunderschönen Natur beim Tagungshaus konnten sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sehr bewusst werden über ihre konkreten Lebenserfahrungen mit dem Thema „Balance zwischen Selbst- und Fürsorge“.

Es wurde deutlich, dass eine gesunde und selbstverständliche Selbstsorge für viele eine große Herausforderung darstellt.

## **Seminarnachmittag**

Zum Thema „Kommunikation ist alles“ verlas zu Beginn des Seminar-Nachmittags Herr Vogelsänger die Geschichte „So kann's gehen.....“:

*Großer Aufruhr im Wald! Es geht das Gerücht um, der Bär habe eine Todesliste.*

*Alle fragen sich, wer denn nun da drauf steht. Der stolze Hirsch nimmt allen Mut zusammen, geht zum Bären und fragt ihn: "Sag mal, Bär, steh ich auf Deiner Liste?" "Ja", sagt der Bär, " Dein Name steht auf der Liste".*

*Voller Angst dreht sich der Hirsch um und geht. Und wirklich, nach zwei Tagen wird der Hirsch tot aufgefunden.*

*Die Angst bei den Waldbewohnern steigt und die Gerüchteküche brodelt um die Frage, wer denn nun alles auf der Liste steht.*

*Der mächtige Keiler ist der nächste, dem der Geduldsfaden reißt. Er sucht den Bären auf um ihn zu fragen, ob er auch auf der Liste steht.*

*"Ja" antwortet der Bär, "Du stehst auch auf der Liste".*

*Verängstigt verabschiedet sich der Keiler vom Bären. Tatsächlich findet man auch ihn nach zwei Tagen tot auf. Nun bricht die Panik bei den Waldbewohnern aus.*

*Nur die Ente traut sich noch, den Bären aufzusuchen. Langsam watschelt sie zu seiner Höhle. "Bär, steh ich auch auf der Liste?" - "Ja, Du stehst auch auf der Liste".*

*"Kannst Du mich da streichen?" "Ja klar, kein Problem!" antwortete der Bär. Kommunikation ist alles!*

In der konkreten und praktischen Arbeit mit der Methode „Forum-Theater“ (Rollenspiel zu einem aktuellen Thema aus dem Teilnehmerkreis) stellte sich heraus, dass eine gesunde und unterstützende Art von Fürsorge für andere Menschen (speziell für Familienmitglieder) eine selbstverantwortliche Form der Selbstsorge benötigt.

In der Abschlussrunde äußerten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, dass der Seminartag für alle sehr anregend, ermutigend und inspirierend war – ein lebendiger und intensiver Seminartag.

ARWED-Vorstand