LAVENO Messie Landesverband NRW

13. LAVENO ARBEITSTAGUNG

der Messie Selbsthilfegruppen und Gesprächsgemeinschaften
in Nordrhein-Westfalen

Austauschtreffen zur Weiterentwicklung der Messies
und der Gruppenselbsthilfe in Nordrhein-Westfalen

Samstag, den 13. Oktober 2012

von 10:00 – 19:00 Uhr

SCHWERPUNKTTHEMA:

Mein Wendepunkt

Lebenskrisen und wie wir ihnen begegnen.

Ort:
AWO Düsseldorf Zentrum plus
Wilhelm-Marx-Haus Düsseldorf/Altstadt
Kasernenstraße 6, 40213 Düsseldorf

Keine Anmeldung und keine Gebühr!

Jede/r kann in die Tagung soviel Zeit investieren, wie sie/er möchte.

Wir freuen uns über jeden Besuch, sollte er auch noch so kurz sein!

INHALTE DER ARBEITSTAGUNG:

Die Weiterentwicklung der Selbsthilfegruppenarbeit der Messies unter thematisch gegliederten Aspekten und die regelmäßige Zusammenarbeit von Selbsthilfegruppen der Messies sowie von einzelnen Messies in Nordrhein- Westfalen ist Inhalt der Arbeitstagung.
Des weiteren besteht die Möglichkeit zur Gründung neuer Selbsthilfegruppen in NRW:

Praxisnahe Informationen über die Arbeitsweisen von Selbsthilfegruppen der Messies.

Unterstützung von Selbsthilfegruppengründungen, -entwicklungen und -organisationen bei den Messies.

Unterstützung von Selbsthilfegruppen bei der Beantragung von Fördergeldern bei den Krankenkassen.

Die Kooperation zwischen Selbsthilfegruppen

Erfahrungsaustausch zwischen Laveno (Landesverband NRW) und Selbsthilfegruppen und einzelnen Betroffenen.

Kontaktaufnahme der jeweiligen betroffenen Menschen untereinander

Internetpräsenz und Austauschmöglichkeit per E-Mail für die SHGs und den Laveno

Informationen für Betroffene, die neu an der Selbsthilfe interessiert sind

Telefonische Notfallberatung über die Handykontaktnummern.
(Bei finanziellen Engpässen ist Rückruf kein Problem.)

SCHWERPUNKTTHEMA:
Mein Wendepunkt – Lebenskrisen und wie wir ihnen begegnen.

Vortrag von Dr. phil. Mathias Jung

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen, die sich über die Dinge ziehn. Ich werde den Letzten vielleicht nicht vollbringen, aber versuchen will ich ihn."
(Rainer Maria Rilke)

Menschen in Not, Menschen im Glück — das ist das ewige Lied vom Leid und der Wiedergeburt im Leben. Der Aufbruch ist unsere Aufgabe. Aber wir sind dressiert, dass wir für alles um Erlaubnis fragen müssen. Wir wissen nicht, dass uns das Leben mit der ganzen Fülle geschenkt ist.
Es gibt so viele Dinge, die wir uns verwehren, weil sie nicht in die Normen unserer Erziehung passen, obwohl es schön wäre, wenn wir sie leben könnten. Wie heißt es so drastisch in der Bibel: „Wenn einer viele Jahre lebte, bis ins hohe Alter, aber er könnte sein Glück nicht genießen — ich müsste sagen: Glücklicher als er ist die Fehlgeburt" (Prediger, 6, 3).
So lange wagen wir den Aufbruch nicht.
Wir zögern. Wir schaffen uns Selbstverbote: „Weil ich eine Frau bin, darf ich nicht über mein Leben selbst bestimmen. Weil ich Mutter bin, darf ich nicht studieren. Weil ich als Mann mit dem Beruf verheiratet bin, darf ich keine Freizeit haben. Weil ich kein Abitur habe, darf ich keine eigene Meinung besitzen. Weil ich zu dick bin, darf ich nicht flirten. Weil ich zu dünn bin, darf ich mich nicht weiblich oder männlich fühlen ...".
Zum Aufbruch gehört oft der Tiefpunkt des Lebens, die innere Kapitulation und die Akzeptanz von Hilfe, wie es die Anonymen Alkoholiker in ihrem Zwölf-Stufen-Programm formulieren.
Das fällt vor allem uns Männern schwer.
Mein wichtigster Schritt in meiner seelischen Biographie war es, mir Therapie zu gönnen. Meine Schwester Maria Theresia, die erfahrene Therapeutin, schenkte mir dieses lösende Wort:
Man unterzieht sich nicht einer professionellen Seelenarbeit, man gönnt sie sich! Beim Aufbruch geht es um unsere Identität. Es geht um unser Menschsein, das wir ständig suchen. Es ist ein Muss. Das lässt uns nie los, auch wenn wir uns mit Geschäftigkeit, Süchten und den Zeitdieben Fernsehen, Computer, Handy betäuben wollen.
Grundgedanke der therapeutischen Arbeit ist, dass der Mensch ein strukturelles Mängelwesen ist. Auch unsere Eltern sind es. Wir sind es.
So gesehen ist es auf Dauer auch ein Missbrauch an uns selbst, wenn wir noch als Erwachsene die

Eltern unablässig für die Schattenseiten unserer Biographie haftbar machen.
Hilarion Petzold, der Altmeister der Gestalt- und Integrativen Therapie, mahnt (in einem Vorwort des Buches „Ich liebe mich — ich hasse mich" von Georg R. Bach und Laura Torbet, 1985):
„Wenn die negativen Einflüsse von Elterninstanzen in der Psychotherapie ernst genommen werden müssen, so ist es doch eine Einseitigkeit, ein neuer Mythos der Psychotherapie, die ganze Last seelischer Erkrankungen oder Beeinträchtigung von Lebensglück den Eltern zuzuschieben, den ‚Schweineeltern', wie sie von einigen Transaktionsanalytikern genannt werden.
Ich halte das für unangemessen, ja schädlich, weil es dabei zu einer Entwertung der eigenen Vergangenheit kommt und die nährenden, stützenden Qualitäten der Eltern aus dem Blick geraten, wo es doch eigentlich lediglich um die Auseinandersetzung mit ihren Schattenseiten geht, mit den Regeln und Normen, die uns einengen, bedrängen und die sich allmählich von den Ursprungsstimmen (der des Vaters, des Lehrers) gelöst und zu eigenen Persönlichkeitszügen, Teilpersönlichkeiten verdichtet haben. So entsteht der innere Zweifler, der Pessimist, der Spielverderber usw." Wir sind der Künstler und der Marmor unseres Lebens. Wir sind der Experimentator und „das kosmisch einzigartige Experiment, der je bestimmte Mensch zu werden.
Hermann Hesse konstatiert in seinem Roman Demian (1919): ‚Jeder Mensch ist aber nicht nur er selber, er ist auch der einmalige, ganz besondere, in jedem Fall wichtige und merkwürdige Punkt, wo die Erscheinungen der Welt sich kreuzen, nur einmal so und nie wieder. Darum ist jedes Menschen Geschichte wichtig, ewig, göttlich, darum ist jeder Mensch, solange er irgend lebt und den Willen der Natur erfüllt, wunderbar und jeder Aufmerksamkeit würdig. Das Leben jedes Menschen ist sein Weg zu sich selber hin, der Versuch eines Weges, die Andeutung eines Pfades." Wunderbar bin ich, solange ich wahrhaftig lebe und den Willen der Natur zur Selbstbestimmung und Glückhaftigkeit erfülle. Diesen Weg kann ich auch verfehlen. Kein Mensch ist das, was alles in ihm an Entwicklungschancen angelegt ist. Vieles ist durch die Härte der Lebensumstände auch verformt, ja zerstört worden. Die Welt ist schön und grausam zugleich. Aber ich kann mein Abkommen vom richtigen Weg auch korrigieren. Ich tue dies im — oftmals schmerzhaften — Abschied vom Alten in meinem Leben und dem Aufbruch ins Neue. Das geht nicht ohne Angst und deren Bewältigung.
Goethe hat (in: westöstlicher Divan) dieses Sterben des alten und die Geburt des neuen Menschen in unsterbliche Verse gefasst:

„Lange hab ich mich gesträubt,
endlich gab ich nach.
Wenn das alte Ich zerstäubt,
wird das neue wach.
Und solang du das nicht hast,
dieses Stirb und Werde
bist du nur ein trüber Gast
auf der dunklen Erde."

Ohne Liebe gibt es schließlich keine wirkliche Entwicklung. Ohne die Liebe zu mir selbst verkümmere ich. Im liebevollen Sich-selbst-Annehmen und Von-Menschen-angenommen-Werden öffnet sich der Himmel mitten auf Erden. Warten wir nicht auf ein Jenseits am St-Nimmerleins-Tag. Hier und heute ist mein Wendepunkt.

Dr. phil. Mathias Jung
arbeitet als Gestalttherapeut und Philosoph am Gesundheitszentrum Dr. -Max-Otto-Bruker-Haus in Lahnstein. Er ist Autor zahlreicher Bücher zur praxisorientierten therapeutischen Lebenshilfe.

Ängste, Kränkungen, familiäre Lieblosigkeit, Gewalt, Minderwertigkeitskomplexe und Ur-Misstrauen formieren und deformieren unsere Persönlichkeit. Sie machen die Seele fremdbestimmt und stürzen uns in Lebenskrisen. Sind diese Prägungen schicksalhaft und unveränderbar? Besitzt der Mensch gar, wie einige Gehirnforscher behaupten, keine Willensfreiheit? Nein! Wir sind unseren neurotischen Strukturen keineswegs hilflos ausgeliefert, sagt Mathias Jung. Anhand vieler beispielhafter Fälle aus seiner Praxis berichtet er über Wendepunkte und "seelische Selbstheilungen" mutiger Frauen, Männer und Paare. „Versuche konstruktiver Selbstanalyse können wichtig sein, an erster Stelle für das Individuum selbst", erkannte bereits vor 70 Jahren die Psychoanalytlkerin Karen Horney: „Ein solches Bestreben gibt ihm Gelegenheit zur Entfaltung seiner inneren Kräfte als starker, integrierter Mensch, frei von lähmenden Zwängen." (aus: Selbstanalyse, 1942)

ZEITPLAN:	13. LAVENO ARBEITSTAGUNG
10.00 Uhr - 11.00 Uhr	Eintreffen und Gespräche miteinander
11.00 Uhr - 11.45 Uhr	Vorstellungsrunde
11.45 Uhr - 12:00 Uhr	kurze Pause
12.00 Uhr - 12.45 Uhr	Kleingruppenarbeit
12.45 Uhr - 14.00Uhr	Mittagspause
14:15 Uhr - 16:00 Uhr	Vortrag Dr. phil. Mathias Jung
16.00 Uhr - 16.15 Uhr	kurze Pause
16.15 Uhr - 17:00 Uhr	Plenum mit Dr. phil. Mathias Jung
17.00 Uhr - 17.15 Uhr	kurze Pause
17.15 Uhr - 18.00 Uhr	Fortsetzung Plenum
18.00 Uhr - 18.15 Uhr	kurze Pause
18.15 Uhr - 18:30 Uhr	Informationen & Verschiedenes
18.30 Uhr - 19:00 Uhr	Abschlussrunde

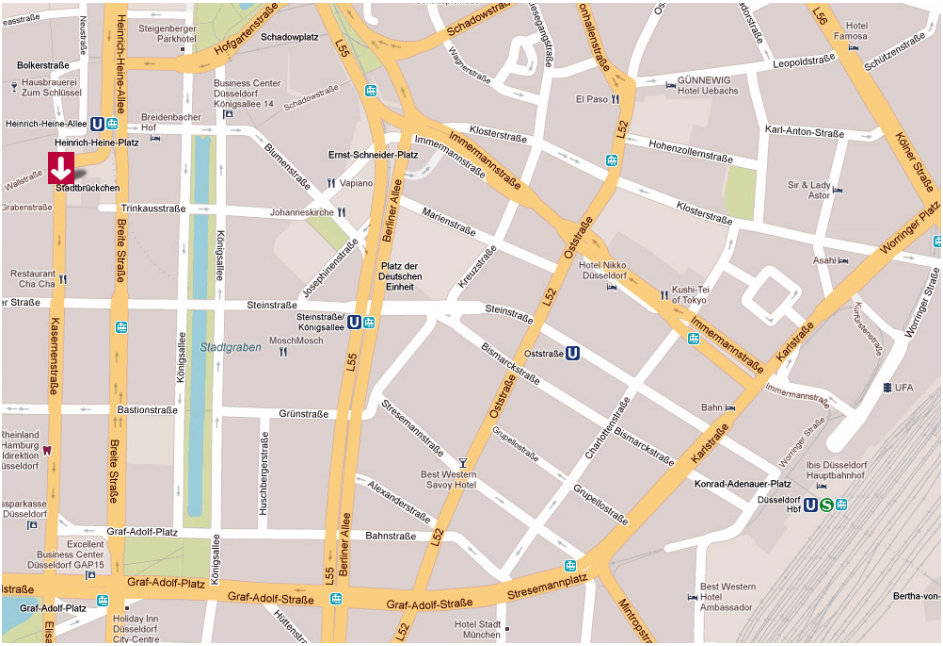
13. LAVENO ARBEITSTAGUNG

AWO Düsseldorf Zentrum plus
Wilhelm-Marx-Haus Düsseldorf/Altstadt
Kasernenstraße 6, 40213 Düsseldorf

Stadtbahn: Haltestelle „Heinrich-Heine-Allee“
U70, U74, U75; U76, U77, U78; U79
(Fußweg: 2 Minuten)

Straßenbahn: Haltestelle „Heinrich-Heine-Allee“
703, 706, 712, 713, 715
(Fußweg: 1 Minute)

Bus: Haltestelle „Heinrich-Heine-Allee (Oper)“
780, 782, 785, 805, 809, 817, 818
(Fußweg: 3 Minuten)



INFORMATIONEN:

Die Tagung wird ausgerichtet vom LAVENO, dem Landesverband Nordrhein-Westfalen der vom Messie-Syndrom Betroffenen und deren Selbsthilfegruppen.
Herzlich eingeladen sind Messie-Selbsthilfegruppen und Betroffene und alle, die in keine SHG gehen können oder wollen.

LAVENO Messie Landesverband NRW

Adresse: LAVENO, Postfach 102422, 33524 Bielefeld
E-Mail: laveno@gmx.de

Sabine Thiessies
Mobil: 0176/70755979
Festnetz: 02103/9940238

Jörg Lemm
Mobil: 0176/61985911
Festnetz: 0521/32701357

Konto: LAVENO Postbank BLZ 25010030 Konto-Nr: 14436305