

# Wieder schön - jährlicher Besinnungstag des Kreuzbund Offenbach am 20.01.2018

Jedes Jahr freuen wir uns wieder auf den Besinnungstag mit Britta Laubvogel.  
Dieses Jahr hieß das Thema „Grenzen“ - Grenzen setzen - Grenzen einhalten.

Zur Einführung gab es wie immer eine Geschichte aus der Bibel: Abraham und Lot, die ihre Herden gemeinsam hüteten, aber über die besseren Weidegründe in Streit gerieten. Sie trennten sich, um wieder in Frieden leben zu können. - Sie setzten Grenzen und hielten diese ein.

Diese Erzählung wurde mit Egli-Figuren bildlich dargestellt, so dass unser Blick auf diese Mitte konzentriert wurde. Im Verlauf des Tages wurde sie weiter ausgestaltet mit Steinen, die wir bemalten und beschrifteten und mit kleinen Windlichtern, die Britta für jeden von uns gebastelt hatte.

Ein Satz von Kurt Tucholsky regte uns zur Diskussion an:

„Wer für alles offen ist, kann nicht ganz dicht sein!“

- Erkennen wir Grenzen?
- Können wir Grenzen setzen?
- Was hindert uns, Grenzen zu setzen?
- Was hilft uns, Grenzen zu setzen?

Viele Antworten wurden in Kleingruppen erarbeitet - einige:

- Realistische Selbstwahrnehmung lässt uns Grenzen erkennen.
- Selbstbewusstsein lässt uns Grenzen setzen.
- Angst vor Isolation oder Kritik, aber auch Angst zu verletzen hindert uns daran.
- Information durch Gespräche mit anderen hilft uns dabei,
- sowie Meditation und Achtsamkeitsübungen.

Auch eine Körperübung gehörte zu unserem Tagesprogramm

ICH-BIN-ICH - Ritual

Ich lasse mich hängen	(im Stand den Kopf und Oberkörper hängen lassen)
Ich erhebe mich	(aufrichten zum Stand)
Ich stehe fest	(mit beiden Füßen auftreten)
Ich gebe mir Halt	(mit den Händen zur Seite greifen)
Ich schütze mich	(Arme vor der Brust verschränken)
Ich kämpfe	(mit einem Sprung in Schrittstellung, die Hände zu Fäusten)
Ich öffne mich	(zurücktreten und die Arme ausbreiten)
Ich wachse	(Arme zur Decke strecken)
Ich atme	(mit Händen auf der Brust den Atem spüren)
Ich gebe	(mit offener Hand eine schenkende Bewegung machen)
Ich bin ich	(eine persönliche Geste finden)

Natürlich wurde die „Arbeit“ auch von Pausen unterbrochen, in denen miteinander geredet und gefuttert wurde. Einen würdigen Abschluss fand der schöne Tag durch den Besuch beim Italiener um die Ecke.

Ursula Heidenreich-Häuser  
Kreuzbund Offenbach