

Reden und Teilen. Von der großen Würde, unsere Last zu schultern und von Momenten großer Verbundenheit

Wenn ich mir mit Eltern Zeit nehme, um einen Blick in ihren Alltag, auf ihre Erfahrungen und Fragen zu werfen, dann schauen wir oft tief ins Leben hinein. Bei einem unserer Familienseminare wurde das zuletzt wieder spürbar. Wir singen und tanzen zusammen, wir sitzen am Lagerfeuer und alles sieht froh und munter aus. Doch gleichzeitig sind hier Menschen, die mit großen Fragen unterwegs sind, mit Last und Leid. Und all dem auch nur für Momente Raum zu geben und zu hören, was die Menschen bewegt, geht tief unter die Haut und schafft eine große Verbundenheit.

Schon in meinem letzten Newsletter erwähnte ich die Begleitgespräche, die ich in diesem Sommer bei einem längeren Retreat führen durfte, und dass ich ein paar Tage später wieder mit Familien arbeiten würde. Nach der Stille also viel buntes Leben, Bewegung, Spiel und Gesang. Doch wie so oft waren es auch dort Gespräche, die in die Tiefe gingen und noch lange nachschwingen. Im Rahmen dieser Tage, die ich „Family Unplugged“ nenne, verbringen wir bewusst viel Zeit zusammen mit den Kindern, aktiv, kreativ, spielerisch, vergnügt. Erst auf dieser Grundlage lade ich dann auch die Eltern 1-2 mal am Tag zu einer Stunde ein, wo wir uns zurückziehen, wo Zeit ist, zunächst einfach mal kurz innezuhalten, um dann Eindrücke zu teilen oder wichtigen Themen des Alltags zuhause Raum zu geben. Trotz der Kürze der Zeit gehen diese Gespräche oft in die Tiefe. Auch diesmal wieder. Und es wird auch hier (wie bei den Einzelgesprächen in den Retreats) sichtbar, spürbar, ja förmlich greifbar, welche großen Fragen die Menschen – hier Eltern – bewegen und wie schwer die Aufgaben manchmal sind, gerade wenn Kinder aus dem Rahmen fallen, wenn Kinder Einschränkungen oder besondere Bedürfnisse mitbringen und Eltern weder diesen noch *ihren eigenen* Bedürfnissen je gerecht werden können.

Weinen und Wärmen

Da ist es hilfreich, wenn ich für diese Runden keine inhaltlichen Inputs gebe und wenn sie von vornherein nicht als klassische Fragerunden an den pädagogischen „Experten“ daher kommen. Wir lassen Raum für das, was die Menschen bewegt. Und es bewegt sie viel. Und es wäre viel zu plump, ja völlig daneben, ihre großen Aufgaben mit einfachen Antworten abzuspeisen. Natürlich gibt es immer wieder Eindrücke, Erfahrungen, Inspiration, die ich – aber auch andere aus der Gruppe – mitteilen und zur Verfügung stellen kann. Doch die viel größere Bedeutung solcher Stunden liegt darin, dass Eltern sich hier sicher und geborgen genug erfahren, und dass sie unbedrängt teilen können, was sie bewegt, von Herzen, manchmal seufzend, manchmal weinend; nicht selten nämlich gesellt sich zu den schönen Augenblicken vor Ort schnell auch all das, was sie sonst so bedrückt, überfordert, und manchmal weit über ihre Grenzen gehen lässt. Dann treten Fragen, mit denen sie zunächst kommen mögen, in den Hintergrund und das schlichte Teilen in den Vordergrund: endlich einfach mal aussprechen dürfen, was so schwer lastet, erschöpft und unlösbar scheint. Und es berührt, es bewegt, es verbindet auf eine Weise

wie nur Schmerz, Leid und Liebe verbinden können. Manche dieser Eltern kennen sich schon aus früheren Treffen. Andere sind neu, und so berühren hier oft völlig fremde Herzen einander auf eine Weise, die es schwer macht, die Kürze des Zeitrahmens einzuhalten und wieder in die große Gruppe zurückzukehren oder schlicht essen zu gehen. Aber, der Zeitplan hilft auch, weiterzugehen, äußerlich und innerlich. Es ist wie in der Meditation und Kontemplation: starke Gefühle, auch Leiderfahrungen dürfen sich zeigen, da sein, angeschaut werden, und hier im Sprechen statt in der Stille geteilt werden. Sie dürfen Raum einnehmen, um sie dann auch für den Moment wieder loszulassen. Es ist, als ob wir uns mit allem, was uns bewegt, für eine Weile in das heilsame Licht der Aufmerksamkeit halten, stellen, ausrichten, um dann wieder auszulassen, vielleicht ein kleines bisschen gestärkt, jedenfalls gewärmt.

Hochachtung und Würde

Die Aussagen zweier Frauen lassen aufleuchten, wie kostbar diese Stunden sind. Eine junge Mutter nahm Bezug auf den schwierigen Alltag eines anderen Elternpaares. Dessen Teenager muss im Alltag große Herausforderungen tragen und mit ihm die ganze Familie. Sichtlich berührt von dem, was seine Mutter erzählte, meinte die junge Mutter bei der Schlussrunde am letzten Tag, in suchenden Worten, langsam und sichtlich bewegt: „Meine Hochachtung vor dem, was ihr zu tragen habt, aber auch vor der Würde, mit der du diese Aufgabe annimmst!“

Eine andere Mutter, die schon öfter dabei war, brachte zum Ausdruck, wie sehr sie immer wieder über diese Eltern staunen würde, die hierherkamen, über ihre Offenheit, ihre großen Fragen, über das Herz, das sie in ihre Verantwortung als Eltern legen und über die Kraft und die Bedeutung solcher Räume und Gruppen, wo sich alle zeigen dürfen, auch in ihrer Schwäche und Belastung, wo sie sein dürfen, wie sie sind, wo sie Schmerz und Freude, Tränen und Glück teilen können, wo sie sich selbst spüren, auch in ihrer Erschöpfung und Verletzlichkeit. Und so leuchtet eine Verbindung auf, für Augenblicke, die unsere Herzen wärmt, ist sie doch nichts anderes als das, was wir Liebe nennen, oder?

Erst Tage später, als ich wieder allein auf meinem Sitzkissen saß, tauchte die Frage auf: Wie kann es sein, dass wir diese Gespräche nur 1 oder zweimal im Jahr führen (können)? Und es wuchs der Wunsch, diese Verbindung stärker als bisher zu pflegen und weitere Räume dafür zu suchen. Es ist einfach schade, sich nur 1 oder 2 mal im Jahr in St. Michael zu treffen, einander so tief zu berühren und dann doch über Monate hinweg wieder alleine zu sein. Alle, die die Kraft dieser Stunden schon mal erfahren haben, ob bei Family Unplugged oder an anderen Orten, möchte ich hiermit einladen mir Ideen und Anregungen zu schreiben, wie das gelingen könnte.

Für alle, die in Retreats ähnliche Erfahrungen machen und die Verbundenheit in Stille und Meditation stärken wollen, kann ich vor Ort bei mir im Raum Innsbruck wärmstens mein Angebot „Stille 18“ empfehlen! Seit bald 10 Jahren gibt es diese Möglichkeit, mehrmals im Jahr für 6 Montagabende jeweils nur für 1 Stunde zusammen in der Stille „einfach zu sitzen“, „einfach zu gehen“ und die Verbindung nach innen und untereinander zu pflegen.

Pläne Achtsamkeit & Pädagogik für Herbst/Winter 2025

Meine aktuelle Idee für Eltern & Pädagog:innen ist, sozusagen **in der Zwischenzeit online** eine Möglichkeit zu schaffen, uns in überschaubarer Runde von 10 bis 15 Leuten zu treffen. Diese Form ist alles andere als meine Lieblingsform, aber da wir es hier mit Menschen zu tun haben, die zwischen Wien und Bodensee leben, und zwischen Tirol und Köln oder gar Berlin, ja zeitweise sogar in Griechenland, bleibt uns nur diese Möglichkeit bzw. bietet diese Form einfach auch große Vorteile.

Auch diese Treffen sollen nicht länger als 1,5 bis 2h dauern, und sich hauptsächlich an die richten, die sich über meine Seminare und v.a. *Family Unplugged* schon kennengelernt haben. So nützen wir eine gewisse Vertrautheit, die im persönlichen Miteinander schon gewachsen ist, und die in virtueller Form eben nicht so leicht zu schaffen ist.

Ein weiterer Vorteil ist – und das wird mir jetzt erst beim Schreiben bewusst, dass leichter auch beide Eltern dabei sein können, und dass endlich auch mein wunderbares Team, v.a. Birgit und Monika die Möglichkeit haben, dabei zu sein, die den Eltern bei Family Unplugged immer den Rücken freihalten.

Darüberhinaus möchte ich gern auch ein **viertes Family Unplugged im Frühjahr/Frühsommer** ansetzen (damit hätten wir in jeder Jahreszeit eine Möglichkeit, uns persönlich zu treffen), und habe dafür auch schon St.Arbogast in Götzis/Vorarlberg angefragt; aber es wird sich erst zeigen, ob das Haus mir dafür wieder mal zusagt, und so bleib ich offen – auch für andere Häuser, die allerdings auch geeignet dafür sein müssen. Für 2026 bietet sich das längere Wochenende um den 1.Mai an, der diesmal ein Freitag ist; so könnte es wieder in der längeren Form wie im Sommer mit 3 Übernachtungen stattfinden.

Und natürlich möchte ich euch auch ermutigen, meine **Workshops** für diese Verbindung zu nützen. Ich plane aktuell wieder eine Reihe in Feldkirch ab 9.Oktober, sowie in Innsbruck-Sistrans ab 8.Oktober. Meldet euch bitte gerne schon jetzt an!

Im Frühjahr könnte im Tagungshaus Wörgl eine Reihe stattfinden. Gerne könnt ihr mich auch kontaktieren, wenn ihr eine Möglichkeit vor Ort bei euch in der Nähe seht! Wenn ihr 3-5 Interessierte habt, können wir ggf. auch im Kontakt mit einem Kindergarten oder einem anderen Träger eine Kooperation planen, um eine Gruppe zusammenzubringen, die groß genug ist. Meldet euch dafür einfach, ich bin durchaus bereit, unter gewissen Voraussetzungen auch weite Wege in Kauf zu nehmen!

Auch mein **Buch** kann hier eine Brücke sein. Der Verlag schickt Rezensionsexemplare auch gern an Multiplikator:innen, oder ihr leiht oder verschenkt mein Buch an Menschen, die sich dafür interessieren.

Ihr merkt, jetzt mach ich natürlich auch Werbung für meine Arbeit. Das gehört auch zu meinen Aufgaben. Gerade das neue Buch hat mir nun in kurzer Zeit ein weiteres Mal bewusst gemacht, wie viele Menschen daran arbeiten, bis so ein Buch veröffentlicht wird;

wie viel Expertise und Herzblut sie dabei reinstecken. Das macht es mir leichter, auch meine Bücher zu bewerben, denn es sind nicht mehr nur „meine“ Bücher, sondern das Werk vieler wunderbarer Leute, die es braucht, damit sie „auf die Welt kommen“.

Aber gerade die Begegnungen der letzten Wochen haben mich auch wieder darin bestätigt, es als eine meiner Gaben und Auf-gaben zu erkennen, solche Räume zu schaffen, wo diese Verbindung spürbar wird, die uns nährt, die uns unterstützt, die uns leben lässt. Ich freu mich über eure Ideen, eure Rückmeldung, eure Unterstützung; dieser Teil meiner Arbeit darf gerne noch wachsen!

Herzlich



P.S. Und ein letztes: Zu allen meinen Büchern komme ich gerne auch für eine Lesung, verbunden mit Musik und Gesang, und auch Momenten der Stille! Wenn ihr eine Möglichkeit seht, evt. Auch Kooperationspartner (Bücherei, Kindergarten, Tagungshaus) bitte gerne melden. Danke!