

## LEBENSMUT PRÄAMBEL

Die Gruppe Lebensmut sind Frauen und Männer, die miteinander ihre Erfahrungen, Kraft und Hoffnungen teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und auch Anderen zur seelischen Stabilität zu verhelfen.

Einzigste Voraussetzung ist der Wunsch wieder dauerhaft positiv und aktiv ins Leben zu gehen, sowie andere Meinungen gelten zu lassen.

Die Gruppe kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich allein durch Spenden.

Die Gruppe ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden.

Sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Der Hauptzweck ist positiv und angstfrei mit Lebensmut am Leben mit zu wirken und einander zu unterstützen.

## EINGELADEN IST JEDER

DER SICH ALLEINGELASSEN FÜHLT,

DER SICH BEDRÜCKT FÜHLT,

DER SICH ÄNGSTLICH FÜHLT,

DER SICH DEPRESSIV FÜHLT,

DER SICH BEDROHT FÜHLT,

DER SICH ZORNIG FÜHLT,

DER SICH SORGENVOLL FÜHLT,

DER SICH TRAUERIG FÜHLT.

Druckvorlage zum Download



*Lebensmut  
Gruppen  
gründen*

## WIE GRÜNDET MAN EINE SELBSTHILFE GRUPPE LEBENSMUT ?

### Organisation/ Vorschläge:

Einen Raum suchen und finden.

Ansprechpartner können sein Kirchen, Kitas, Schulen, Gemeinden, Gastonomen, medizinische Berufsgruppen mit Praxisräumen, ebenso ist es möglich eine Gruppe mit 4-8 Personen in einem Wintergarten oder großen Wohnzimmer privat unter zu bringen.

Betroffene Menschen suchen und finden.

Im örtlichen Blättchen eine Mitteilung schreiben, Zettel mit Infos auf hängen in Banken, Einkaufsläden u.s.w., Status im Handy nutzen, Flyer erstellen und in Briefkästen werfen.

Einen festen Termin vereinbaren, mindestens zweiwöchentlich oder einmal in der Woche.

Die Präambel ist bei dem Termin sichtbar für alle.

Man kann Plakat an ein Fenster oder an eine Wand hängen und am Ende der Gruppenzeit wieder abnehmen. Die Präambel/Büchlein kann in der Mitte eines Sitzkreises oder auf dem Tisch liegen.

Ab einer Gruppengröße von acht sollten sich mindestens einer oder auch zwei Mitglieder der Gruppe bereit erklären, parallel eine neue Gruppe ins Leben zu rufen. So kann dann ein Wechsel zu der neuen Gruppe stattfinden oder man nimmt an zwei Gruppen teil.

## ABLAUF GESPRÄCHSKREIS/VORSCHLÄGE:

Wir treffen uns, um unsere Sorgen zu teilen und aufmerksam zuzuhören.

Unsere Sorgen und Ängste werden nicht beratschlagt oder beurteilt.

Es entsteht ein heilsamer Prozess durch Aufmerksamkeit und Zuwendung ohne Beurteilung.

Und durch Gesprächsübungen die uns immer mehr erlauben unsere tiefsten Gefühle auszudrücken und selbst zu reflektieren. Doch auch Schweigen ist erlaubt.

Motto ist, wir sprechen über uns, wir hören zu, wir würdigen alle ausgedrückten Gefühle.

Einstieg:

Begrüßung mit Miniritual, ?Gong, Gebet, Musik?

Jeder im Kreis hat drei Minuten Redezeit, wenn sie/ er schweigt ist das auch in Ordnung.

Wir sprechen nur von und selbst, wie es in uns auszieht, was wir fühlen.

Wir schenken der/ demjenigen, der die Redezeit hat die volle Aufmerksamkeit.

Es wird nichts kommentiert und keine Ratschläge gegeben.

Miniritual

Dann ist der nächste dran.

Wenn der Kreis vollständig gesprochen hat, gibt es eine kleine

Pause.

Vielleicht etwas zu trinken oder zu knabbern.

Pausenzeit vereinbaren, einer ist der Zeitwächter, ruft die Gruppe wieder zusammen.

Nun gibt es eine zweite Runde, um sein zuvor erzähltes inneres Leben, noch einmal zu aus der Beobachterperspektive erzählen (Rollenbeispiele siehe unten).

Variante: Man lässt die Person der erwählten Karte eine Antwort geben.

Wenn sich Gruppen sehr gut kennen und eine große Vertrauensbasis da ist, kann man auch diese Varianten machen, in dem die Karten verdeckt auf dem Tisch liegen und eine Karte gezogen wird.

Das sollte selbstverständlich immer für jeden freiwillig sein. Hier ist es wichtig darauf zu achten das kein Gruppendruck entsteht

Mögliche Rollen:

Mutter, Vater, Tochter, Sohn, Großmutter, Großvater, Pfarrer, Pfarrerin, Lehrer, Lehrerin, Postler, Postlerin, Nachbar, Nachbarin, Freund, Freundin, Kollege, Kollegin, Chef, Chefin, Müllmann, Müllfrau, Arzt, Ärztin, Bürgermeister, Bürgermeisterin, Gemüsehändler, Gemüsehändlerin, Katze, Hund, Pferd....