

Workshop mit Marija

Eigenmacht und spiritueller Schutz

eine Zusammenfassung direkt von der Workshop-Leiterin

Begrüßung und Einstimmung

Beginn mit wahrnehmen und verbinden:

- Erdanziehung / Erde
- Atem / Luft
- Spüren, Sehen... Sinne / Feuer
- Fließen im Körper, Wasser
- Raum, innen und außen / die Verbindung von allem
- der Raum lädt uns ein, da zu sein!

Das alles sind auch Kraftquellen – sie sind immer da! Auch in dir!

Der Atem: Ausatmen und loslassen ist „die Ouvertüre zur Freiheit“ (Luisa Francia) und macht die Anlegestellten frei für Neues.

Verbundenheit spüren mit den Kräften von Erde und Kosmos – darin die eigene zur Verfügung stehende Kraft spüren, die Eigenmacht – als Macht, Entscheidungen zu treffen für das eigene Leben, als Macht zu handeln, als Potenzial -

JETZT in diesem Augenblick

In Bewegung eine Haltung und einen Satz dazu finden

Runde mit Haltung, die Eigenmacht ausdrückt – mit Namen – als Übung zur Eigenmacht:

Beispiel: „ich,, traue mich!“

Die anderen antworten: „ich sehe dich!“, sind Zeuginnen

Eigenmacht Was ist Eigenmacht? Wie spüre ich sie?

Kleingruppen – sammeln auf Flipchart:

- Entscheidungen treffen
- NEIN sagen
- Mut
- Wut
- Abgrenzung
- Etwas beenden
- Alltagsgeste der Eigenmacht
- Gesehen werden spüren
- Zeuginnen haben
- Sich selber sehen
- Zu stimmigen Entscheidungen stehen
- Ich verlasse mich auf mich

- ...auf meine eigenen Urteile
- Ich bin meine eigene Autorität
- Aufrichtig – aufrecht – sein
- Verbunden sein

Kurzvortrag von Marija: Mein Hintergrund...meine Geschichte – um meinen Ansatz zu verstehen - „Mein Leben gestalten!“ „ich gehe meinen Weg!“

- Jugendliche daheim: ich weiß genau, was ich will
- allein in Coburg: ich weiß nix mehr, kann mich nicht entscheiden!
- Berlin: ich traue mich nicht... halte mich auf, Ängste... dann: „probieren geht über studieren!“ - irgendwas tun und erleben, wie es ist
- Problemlösungsgruppe – eigentlich Ermutigungsgruppen
- Selbstbehauptungstraining, Karate ---- WenDo: da ist alles drin!
- Grenzen spüren, wahrnehmen was stimmig ist, handeln!
- Parallel: Wunsch nach gelebter Spiritualität im Frauenraum, nach katholischer Sozialisation Skepsis allen Gurus und Gurinen gegenüber, Austausch mit „Gleichgesinnten“
- Feministinnen auf der Suche: Gaiganz, Buch: „Mütter und Amazonen“, „herstory“, Charlottenberg, Jahreskreisfeste, Bücher, Tänze!, Ziriah, Marianne Wex.....

Konzentration auf den Aspekt der Eigenmacht: „ich entscheide mich!“

Wege, Möglichkeiten, zu Entscheidungen zu kommen

- Wie war mein erster Impuls – spontan?
- Was fühlt sich stimmig an?
- Welche Hindernisse gibt es innen – außen?
- Abwägen allein
- In die Zukunft hinein versetzen
- Was bedeutet meine Entscheidung für andere? – um Feedback bitten
- Beratung: inneres Team, innere Berater_in, professionelle Beratung, Unterstützung aus dem Kreis der Vertrauten
- Ahnung: Botschaften der Ahnen
- 7 Generationen – die Zukünftigen Generationen einbeziehen
- Entscheidungshilfen:
- Feedback der „inneren“ Weisheit, Biofeedback mit Pendeln... Testen...
- In die Stille gehen
- Gut genährt sein

Entscheidungen sind Angebote vom Leben!

Eine neue Dimension für meine Entscheidungen finde ich in der **Tiefenökologie**: *Tiefe Ökologie ist eine Philosophie*, die auf den Erkenntnissen der wechselseitigen Bedingtheit allen Lebens beruht. Sie sieht die Erde als lebendigen Organismus, in dem alles miteinander verbunden und voneinander abhängig ist und in dem *jedem Lebewesen sein Eigenwert* zukommt. (www.tiefenoekologie.de)

Die Verbundenheit im Lebensnetz

Übung: Systemspiel – Feedback - „Alles ist verbunden!“

– Spirale von Joanna Macy aus der „Arbeit, die wieder verbindet“ - „the work that reconnects“

Die Essenz: „ich gehöre dazu!“ „ich habe meinen Platz in der Welt!“

Ins Handeln kommen: Entschlossenheit

Selbst-Ermächtigung – mit einem **Ritual**?

Klären: Will ich das wirklich? Habe ich die Bereitschaft, die Konsequenzen zu tragen – Risikobereitschaft

Was brauche ich zur Unterstützung? Wer unterstützt mich?

Welche ist Zeug_in?

Wie kann ich feiern?

Angebot zur Entscheidungsfindung:

Übung „Wachsende Ringe“ aus der Arbeit die wieder verbindet – ein Durchgang zum Kennenlernen

Spirituelle Schutz – geistiger Schutz, Schutz auf der Energie-Ebene

Die Kraft, die alles bewegt und alles wandelt und alles verbindet – kosmische Schwingung, schöpferische Kraft

Schutz auf der Energie-Ebene

- Verbindung zur Quelle der Kraft – Verbindung mit der Lebensenergie
- Ich dehne meinen Raum aus
- Schutzkreis ziehen
- Schutzhülle, Schutz-Ei (auch anwendbar im Auto, beim nachts draußen schlafen)
- Kommunikation mit Tieren - Krafftiere
- Schutzwesen? Ahnen, Engel?...
- Schutzsymbole – hast du was dabei?
- Ich bin mehr als mein Körper – ich gehöre zum Leben
- „Ich bin geschützt in den Armen von Mutter Erde!“

Abschluss-Übung: Schutz-Ei