



Inhaltsverzeichnis

Newsletter-Verwaltung

[Persönliche Daten ändern](#)

[Newsletter weiterempfehlen](#)

[Newsletterabo kündigen](#)

Impressum

Förderkreis für
Ganzheitsmedizin
Bad Herrenalb e.V.
Rathausplatz 7
D-76332 Bad Herrenalb
tel.: +49 (0) 70 83 - 38 45
fax: +49 (0) 70 83 - 2307

e-mail: info@foerder-kreis.de

Vertretungsberechtigter
Vorstand: Dr. Kornelius Roth
(1.Vorsitzender),
Pfr. Alfred Meier,
(2.Vorsitzender)
Registergericht:
Amtsgericht Calw
Registernummer: VR 428

Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Mitglieder und Interessierte,

1978 kam Harald in die "Kuschelmühle" - so der frühere Insider Name der Psychosomatischen Klinik Bad Herrenalb.

Dieser Newsletter - ein Bericht voller Erfolg, Kraft und Hoffnung - erzählt was Harald damals erlebt hat und was er in den 40 folgenden Jahren daraus machen durfte. Danke, lieber Harald für Deinen Beitrag!

Vorneweg möchten wir Euch mit einer kleinen Vorschau auf die Bad Herrenalber Begegnungswoche 2017 einstimmen, die bereits über Fasching stattfindet!

"Wach auf und Lebe"

Begegnungswoche 2017
vom 25.02.-03.03.2017

Da im nächsten Jahr unser Pfingstprogramm bis in den Juni geht und sicher sehr eindrücklich durch die Bad Herrenalber Gartenschau umrahmt wird hat sich der Vorstand dazu entschlossen, die Begegnungswoche zu einer anderen Jahreszeit anzubieten. Noch eine kleine organisatorische Bitte - meldet Euch wenn es geht früh an!

Wir freuen uns auf folgende Referenten:

Katinka Alpei, Gabi Brockelt, Liane Hinnerichs, Bettina Kohleisen-Gmach, Wolfram Kölling, Alfred Meier und Claire Meier-Mahler, Stefanie Peters, Kornelius Roth und Helge Schaal

Die Begegnungswoche findet in der Evangelischen Akademie statt und es entstehen zusätzlich zu Übernachtung und Verpflegung, folgende Kosten:

Ganze Woche: Regulär € 490.- für Mitglieder € 440.-

Einzelne Seminare pro Tag mit Rahmenprogramm: Regulär € 110.- und für Mitglieder € 100.-

Weitere Informationen gibt es im Förderkreis Büro und auf unserer Homepage!

Wir freuen uns auf Euch!

40 Jahre und (k)ein bisschen weise?

Als ich vor 40 Jahren nach Frankfurt kam, war ich ein sehr verunsicherter, ängstlicher und äußerst zurückhaltender junger Mann. Man könnte auch schlicht sagen, ich hatte eine schwere Depression. Irgendwie war mir damals klar, dass ich es nicht alleine schaffen würde da raus zu kommen. So nahm ich den Ortswechsel und die neue Stadt mit den damit verbundenen Möglichkeiten als Chance für eine Veränderung, für ein neues Leben wahr. „Zufällig“ geriet ich bei meiner Suche an EA. Als ich dann das erste Mal vor der Tür stand hinter der das Meeting stattfinden sollte (ich war etwas zu spät dran), traute ich mich nicht hinein, sondern ging unverrichteter Dinge wieder nach Hause. Erst im 2. Anlauf, dieses Mal stand die Tür noch offen, wagte ich es. Zuerst kam mir alles natürlich sehr merkwürdig vor und ich sagte kaum

ein Wort, aber ich spürte wohl, das könnte etwas für mich sein, etwas wonach ich schon lange gesucht hatte. Ich spürte die ungeheure positive Energie, die von dieser Gemeinschaft ausging. Und tatsächlich ich fühlte mich dort immer wohler, fühlte mich angenommen, fühlte mich zugehörig, fing an zu verstehen, worauf es im Leben ankommt, wo meine Fehler lagen, und vor allem was ich machen konnte, um diesen Fehlern, Schwächen, der Depression, nicht hilflos ausgeliefert zu sein. Ich machte rasante Fortschritte (so schien es mir zumindest), fand einen neuen Zugang zum Glauben, ich, der ich erst kurz vorher aus der Kirche ausgetreten war. Zu dieser Zeit waren auch sehr viele der neu gewonnen EA-Freunde bereits in Herrenalb gewesen, viele wollten noch unbedingt dahin. Herrenalb war ja damals so etwas wie das Mekka aller derer, die mit den A-Gruppen zu tun hatten. Natürlich wollte auch ich dann dahin und das tat ich auch. Und dieser Aufenthalt dort in der Kullenmühle, es war 1978, war tatsächlich etwas Grandioses. Ich fühlte mich ein Stück wie neugeboren. Als ich dann nach knapp 8 Wochen die Klinik wieder verließ, es war ein schöner Sommertag, stand ich die ganze Zeit während der Zugfahrt hinter dem Fenster (ich war wohl alleine in dem Abteil, glaube ich) ergötzte mich an der schönen Landschaft, die an mir vorüberzog und sang und pfiff die Lieder, die wir dort gemeinsam gesungen hatten. Unvorstellbar, wenn ich es vergleiche mit dem Zustand, in dem ich knapp 2 Jahre zuvor nach Frankfurt kam, war das jetzt eine geradezu triumphale Wiederkehr.

Nun sind viele Jahre ins Land gegangen und das triumphale Gefühl verflüchtigte sich zu meinem großen Bedauern allmählich. Natürlich gab ich mir dafür die Schuld. Ich ging zwar weiter stoisch in die meetings, musste aber auch da allmählich feststellen, dass ich immer öfter mit einem schlechteren Gefühl wieder wegging, als ich hingegangen war. Irgendwann erlaubte ich mir dann zu denken, dass es dann vielleicht tatsächlich nicht nur an mir liegt, sondern die Gruppen mir in dieser Form einfach nicht mehr halfen und gut taten. Ich wagte einen Auslassversuch. Und tatsächlich es war nicht so, wie prophezeit, ich hatte vielmehr das Gefühl jetzt mehr in der Realität zu Hause zu sein und kam viel besser zurecht, als befürchtet. Das erscheint mir im Rückblick ganz wesentlich. Ich hatte immer auch das Gefühl, dass ich nur, wenn ich hart und ernsthaft im Programm arbeite, regelmäßig in die meetings gehe und vor allem dort immer ganz Großartiges von mir gebe, o.k. bin, anerkannt und geliebt werde. Also auch da hatte sich dieser verhängnisvolle Glaubenssatz „ich bin nur o.k. und werde geliebt, wenn ich Leistung bringe bzw. entsprechende Erwartungen erfülle“ eingeschlichen. Deswegen, glaube ich, war diese Abstinenz-Phase, auch von der Klinik und den Therapeuten, sehr wichtig für mich. Und noch etwas hatte sich mit den Jahren verfestigt: der geheime Vorwurf, jetzt bist schon so lange im Programm und warst in Herrenalb, und hast sooo wenig daraus gemacht. Eigentlich müsstest du doch viiiel weiter sein....Dies war irgendwie die Kehrseite davon, dass ich mich oft anderen gegenüber, die mit dem Programm nichts am Hut hatten, überlegen fühlte. In diesem Zusammenhang ist mir die Bedeutung des Satzes „durch die Arbeit im Programm bist du kein besserer Mensch, aber vielleicht ein glücklicherer“, erst kürzlich sehr klar und bewusst geworden. Das Programm ist einfach da, für die, die es wollen. Ist ein Geschenk. Ich kann es annehmen oder nicht. Und ich kann jederzeit wieder darauf zugreifen, auch wenn ich es vielleicht Jahre lang bei Seite gelegt habe. Niemand ist mir wegen dieser „Untreue“ böse. So habe ich mich erst kürzlich entschlossen alle 12-Schritte-CDs von Kornelius zu kaufen und finde durch diese wunderbaren Erklärungen ein ganz neuen Zugang zu den Schritten, ja verstehe das ein oder andere, dass ich immer irgendwie überlesen hatte, erst jetzt richtig oder besser oder überhaupt.

Und das ist alles so in Ordnung, auch nach so langer Zeit, wo ich doch eigentlich....Nein. Alles hat seine Zeit und jeder wächst in seinem Tempo. Niemand hat das Recht darüber zu urteilen oder sogar zu verurteilen. Für dieses Geschenk und auch für mein Leben, so wie es ist und geworden ist, versuche ich auch immer öfter dankbar zu sein. Das fällt mir schwer, weil ich so oft noch denke, dass vieles anders sein

sollte, ich noch so vieles nicht erreicht oder gemacht habe und erst, wenn dies, dann... Natürlich darf man auch noch Träume und Ziele haben, aber ich darf dadurch nicht das Hier und Jetzt aus den Augen verlieren.

Als ich damals nach Herrenalb ging, dachte ich so in den ersten Tagen und Wochen: wenn du das hier überstehst, dann hast du es geschafft. Dann bist du ein anderer und wirst keine Probleme mehr haben. Das war natürlich ein gewaltiger Irrtum. Es war erst der Anfang eines langen Weges. Und ich hoffe, ich darf ihn noch eine ganze Weile weiter gehen. Was könnte passender sein als mit einem Zitat von Walther zu schließen, der es einmal so formuliert hat: „jeder von uns ist wie eine einzelne Note in einer gewaltigen Symphonie. Und die sollten wir freudig spielen und nicht verknatscht!“

In diesem Sinne, herzliche Grüße

Euer Harald