

## Teilnahme am Ermutigungskurs vom 5.9. bis 24.10. 2000

Ich traf Silvia Tröstel auf einem Schulfest. Bis dahin hatten wir uns vielleicht drei- bis viermal gesehen aber kaum ein Wort miteinander gesprochen. Dieses mal war alles anders, wir unterhielten uns einige Zeit und am Ende des Gesprächs bot sie mir einen Ermutigungskurs an. Da ich mich selbst als ziemlich wertloses Glied der Gesellschaft gesehen habe war mir das schon etwas peinlich, daß sie mich als wertvoll ansah. Ihr war es anscheinend sehr wichtig, daß es mir wieder besser geht.

Ich hätte damals meine Scheidung noch nicht überwunden, hatte keine berufliche Zukunft, meine Kinder und ich hatten viele Schwierigkeiten und für Freunde, geschweige denn für mich, hatte ich keine Zeit. Für mich hat damals die Gegenwart wie die Zukunft schwarz ausgesehen.

Nach langem Überlegen, ich, die ich mich selbst als wertlos sah, hatte Angst auf wertvolle Menschen zutreffen, fremde, habe ich mich doch überwunden zum ersten Abend zu gehen. Anders als erwartet verlief dann der Abend und auch die folgenden Abende.

Die Atmosphäre war locker und gelöst. Es war so, als wären Freunde zusammengekommen um etwas zu erarbeiten, was wir ja auch taten.

Jeder hat für sich selbst und in der Gruppe seine positiven Dinge erarbeitet. Ich habe mich sehr wohl gefühlt, stärker und mutiger.

Dazu beigetragen haben auch die Entspannungsübungen. Die waren eigentlich das Sahnetüpfelchen auf allem Übrigen. Das positive Körpergefühl und das positive fühlen und denken wird durch die Entspannungsübungen einfach toll unterstützt.

Heute hat sich mein Leben geändert.

Ich kann wieder lachen, weil ich mich heute als wertvoll betrachte.

Für mich und meine Kinder habe ich den Familienrat ins Leben gerufen.

Eine berufliche Perspektive habe ich auch wieder.

Ich habe keine Angst mehr vor fremden Menschen.

Ich sehe heute viele positive Dinge an mir und meiner Lebenssituation und freue mich auf meine Zukunft.

Nur wurde mein Leben neu geschenkt.

