**Praxisbegleitung in Wolfen**

Zur guten Tradition gehört inzwischen, dass sich die Begegnungsgruppen des Blauen Kreuzes vom Landesverband Sachsen-Anhalt: Bitterfeld, Wolfen, Zeitz und Halle zweimal im Jahr zur Praxisbegleitung in Wolfen treffen. In den heimischen Räumen des Christophorushauses kamen wir mit 13 Teilnehmern am 1.2. von 13.00 – 17.00 Uhr in lockerer Runde zusammen, um prozess- und lösungsorientiert miteinander zu arbeiten. Nach der wohl tuenden leiblichen Stärkung, die abwechselnd einmal Halle und das nächste Mal Wolfen/Bitterfeld ausrichten, widmeten wir uns dem Thema: **„Gemeinsam.echt.frei“**. Der Tenor lag auf **„FREI“,** da wir „gemeinsam“ und „echt“ schon in den anderen Treffen genauer unter die Lupe nahmen.

*Welche Gedanken, Assoziationen, Synonyme fallen euch, liebe LeserInnen ein, wenn ihr über „frei“ nachdenkt?*

Uns ist z.B., um nur wenige zu benennen, Folgendes, ohne Wertung, eingefallen:

* Anderen eine Freude bereiten, ohne Berechnung - machen, was man möchte
* „Über den Wolken, muss die Freiheit wohl grenzenlos sein“
* „Die Freiheit des einen endet dort, wo die Freiheit des anderen beginnt“
* eigenständig - grenzenlos - ohne Cham - Schuldvergebung

In Zweiergruppen vertieften wir das Thema unter den 2 Fragestellungen:

1. Was macht mich unfrei, unselbständig und stört mich?
2. Von was fühle ich mich abhängig, gebunden – ich stehe dazu, weil es für mein Leben wichtig ist

Zwischendurch - gemeinsames Singen, Flöten- und Gitarrenmusik sowie Auflockerungsübungen bereiteten Spaß und trugen zur vielfältigen Abwechslung bei. Die Seele sollte schließlich auch mal „baumeln“!

Über die Fragestellung: **„Was macht mich frei, wo fühle ich mich frei?“** kamen Kleingruppen: 3-4 Personen konzentriert und vertrauensvoll ins Gespräch. Am Flipchart, der alt bewährten Methode, „hielten wir anschließend alles fest“.

Nach der wohl verdienten Pause mit leckeren selbst gebackenen Kuchen, Kaffee, Tee, kalte Getränke, Obst, Gemüse und „Geschmiertes“, …ging‘ es hurtig weiter: **„Wann beginnt für mich Freiheit?“** Ein Professor sagte einmal**: „Freiheit beginnt, wenn ich zwischen 3 Wegen, Optionen, Möglichkeiten wählen kann.**“ *Wie seht ihr das, liebe LeserInnen?*

Eine geistliche Besinnung, die den Gedanken aus biblischer Hinsicht beleuchtet, gab es auch in unserem mannigfaltigen Angebot.

Nun schloss sich der praktische Beratungsteil, eher eine Ideenbörse an. Wir sammelten Probleme im privaten Bereich oder innerhalb der Gruppe, die anschließend bearbeitet werden konnten. Das vollzog sich nicht ganz so „flüssig“. Schließlich einigten wir uns auf das Thema: **„Wie gewinne ich neue Mitglieder?** In Kleingruppen kam es zum regen Austausch, der sich in der Großgruppe fort- setzte. Dieses Ergebnis verrate ich jetzt nicht. Enttäuscht? Wir möchten euch hiermit eine kleine Anregung für eure Gruppengespräche geben. Insgesamt klagen viele Selbsthilfegruppen über mangelnden, insbesondere auch jüngeren, Nachwuchs. *Um frei zu sein, benötigt ihr mindestens 3 Ideen*. Uns sind da bei weitem mehr eingefallen.

Eine positive Feedbackrunde, Termine, Infos vom LV/Blauen Kreuz/Diakonie, Worte auf den Weg, Segenslied beendeten die inhaltsreiche Praxisbegleitung in Wolfen. Manfred Fiedelak (Blau-Kreuz Referent) und Dorothea Philipps (Gruppenleiterin des BK in Halle) gestalteten diese Veranstaltung.

Dorothea Philipps, 2. September 2020