

Erfahrungsbericht von Louise

Teilnehmerin am Workshop

BEHERZT WACHSEN

in Griechenland im Juni 2023



Anfang 2023 habe ich das Buch „Beherzt“ von der Gestalttherapeutin Anna Maurer gelesen. Gespannt bin ich der Protagonistin Klara über die Stationen ihres Lebens hinweg gefolgt. Die inspirierende Geschichte einer Frau, die trotz aller Widerstände ihren eigenen Weg geht und sich selbst treu bleibt, hat mich berührt und zum Nachdenken gebracht – über mein eigenes Leben und meinen eigenen Weg.

„Beherzt“ von Anna Maurer & Christine Weissbarth (Ueberreuter Verlag)

Um mich selbst besser kennenzulernen und Selbsterfahrung im Rahmen meiner eigenen Psychotherapie-Ausbildung zu sammeln, habe ich mich deshalb für Anna Maurers einwöchigen Gruppen-Workshop „Beherzt wachsen“ auf der griechischen Pelion-Halbinsel angemeldet, den sie zusammen mit dem Gestalttherapeuten Michael Haid leitet. Im Zentrum stehen drei große Fragen:

Wie können wir uns selbst verwirklichen und im Kontakt mit anderen Menschen wachsen?

Was gibt uns Lebenssinn?

Welche Werte geben uns Orientierung, um ein verantwortungsvolles Ausleben unserer persönlichen Begabungen zu ermöglichen?



Guesthouse & Taverne von Peli Kastri



Anna Maurer und Michael Haid

Voller Erwartung, ob ich meine eigenen Antworten auf diese grundlegenden Fragen finden werde, mache ich mich Mitte Juni 2023 auf den Weg nach Skiathos, eine kleine griechische Insel im Mittelmeer. Im Hafen wartet schon ein Boot-Taxi auf mich. Es springt über die unruhigen Wellen und ich atme die salzige Meeresluft ein, während das griechische Festland immer mehr in Sicht kommt. Dort angekommen werde ich herzlich empfangen und zum Peli Kastri Zentrum am Pelion gebracht. Beim Abendessen in der Taverne direkt am Meer lerne ich die anderen Teilnehmer:innen kennen. Wir sind eine bunt durchgemischte Gruppe zwischen 30 und 80 Jahren. Ich fühle mich auf Anhieb wohl und gleichzeitig bin ich aufgeregt, was mich die nächsten Tage wohl erwarten wird.

Der Workshop beginnt am nächsten Morgen auf der neu errichteten „Yogaplattform“ – einer großen, überdachten Holzpagode hoch oben in Mitten eines hunderte Jahre alten Olivenhains mit Blick auf die Ägäis. Wir sitzen im Kreis auf bequemen Sitzkissen und kommen immer mehr an diesem besonderen Ort an, der eine ruhige und mystische Atmosphäre ausstrahlt. Es herrscht eine sehr erwartungsvolle, positive Stimmung. In den kommenden fünf Tagen nehmen die uns umgebenden Olivenbäume eine besondere Funktion ein, denn sie sind eine



Yogaplattform

wundervolle Analogie zum Leben selbst: Die Wurzeln, tief in der Erde verankert, stehen für all unsere prägenden Kindheitserfahrungen. Der Stamm symbolisiert unser jetziges Leben: Stark und aufrecht trägt er das Gewicht der Entscheidungen, die wir bisher getroffen haben. Die Baumkrone ist das Sinnbild für das Leben in seiner vollen Blüte: Wie die Zweige und Blätter der Krone sich in alle Richtungen ausbreiten, so liegt auch in uns das Potenzial, uns weiterzuentwickeln und unser Leben authentisch nach unseren tiefsten Sehnsüchten und Talenten zu gestalten.

Im Laufe der Woche setzen wir uns im Rahmen verschiedenster kreativer Therapiemethoden und Achtsamkeits- sowie Körperübungen damit auseinander, was uns geprägt hat und inwieweit wir Entscheidungen in unserem



©Johannes Kernmayer

Leben von äußeren Einflüssen abhängig gemacht haben. Besonders wertvoll ist der von den beiden Therapeut:innen angeleitete Austausch in der Gruppe. Durch den offenen und vertrauensvollen Dialog können wir unsere Gedanken und Gefühle teilen und erhalten hilfreiche Perspektiven von den anderen Teilnehmer:innen. Die Auseinandersetzung mit unseren Wurzeln ist nicht immer einfach. Es erfordert Mut, sich den schwierigen Aspekten der eigenen Geschichte zu stellen und sie anzunehmen. Anna Maurer und Michael Haid begleiten uns professionell und mit sehr viel Empathie. So schaffen sie eine Atmosphäre des Vertrauens und der gegenseitigen Unterstützung. Sie gehen auf jede Person individuell ein und passen das Programm an unsere Bedürfnisse an. Der Workshop ist täglich in eine Vormittags- und eine Nachmittags-

einheit aufgeteilt. Mittags haben wir Zeit für uns, um zu reflektieren oder zu baden. Es ist schön zu sehen, wie schnell die Gruppe zusammenwächst und wie tiefgehende Gespräche und herzliche Begegnungen entstehen.

Nach einer sehr intensiven Woche steige ich am Sonntag wieder in das kleine Boot-Taxi. Auf dem Heimweg denke ich an die vergangenen Tage zurück. Der Workshop hat mein Leben auf nachhaltige Weise bereichert und dafür bin ich sehr dankbar. Ich habe tatsächlich viele Antworten auf Fragen gefunden, die ich mir lange nicht gestellt habe. Ich habe das kraftvolle Gefühl, meine eigenen Wurzeln nun besser zu verstehen und zu spüren. Das Seminar war für mich eine wertvolle Investition in meine persönliche Entwicklung und ich kann es all jenen empfehlen, die eine tiefe Sehnsucht nach einem authentischen, sinnerfüllten Leben verspüren. Es ist eine einzigartige Gelegenheit, sich selbst

besser kennenzulernen und der eigenen inneren Stimme wieder mehr Gehör zu verschaffen. Denn das ist vielleicht meine wichtigste Erkenntnis dieser Woche: Was sich gut und richtig für unser Leben anfühlt, müssen wir immer wieder neu herausfinden. Dabei ist es wichtig, unseren Körperempfindungen Beachtung zu schenken und uns selbst wieder mehr zu vertrauen. Dann können wir beherzt unseren eigenen Weg gehen.

Kontakt und Anmeldung

Anna Maurer
E: anna.maurer@chello.at
Mobil: +43 664 260 58 84
www.annamaurer.at

Michael Haid
E: kontakt@michael-haid.de
Mobil: +49 170 44 33 303
www.michael-haid.de