

„Der eigenen Spiritualität auf der Spur“ – Wie eine Teilnehmerin die Veranstaltung am 2. 11. 24 erlebte

Sehr gespannt auf das, was mich erwarten wird, habe ich am vergangenen Samstag an der Veranstaltung von Unergründlich e.V. und der Deutschen Gesellschaft für Spiritual Care und existenzielle Begleitung teilgenommen. Das Thema, die eigene Spiritualität zu erforschen und vor allem, dies auch noch unabhängig von Religion, Konfession und Weltanschauung zu tun, bewegt mich bereits seit einiger Zeit. Schon die einführenden Worte haben mich beeindruckt. Ich halte die Vernetzung der Akteure für immens wichtig, um Kräfte zu bündeln, Wissen und Erfahrung weiterzugeben, den geplanten Vorhaben eine größere Aufmerksamkeit zu verschaffen und somit auch stärkere wissenschaftliche sowie politische Beachtung zu erlangen. Die Ziele des Vereins, insbesondere die Begleitung von Menschen in Krisensituationen als essentielle Voraussetzung für Hoffnung, Mut und Zuversicht, teile ich als Genesungsbegleiterin in vollem Umfang. Spirituelle Unterstützung geht im Verein einher mit sehr konkreter Beratung, so z.B. durch Palliativ-Mediziner*innen, wie Frau Dr. Ruth Pauli in ihrem Vortrag zur „letzten Lebensphase in spiritueller Betrachtung“ sehr prägnant verdeutlichte. Leider gab es nicht genug Zeit, um alle Fragen zu beantworten – ein deutliches Zeichen dafür, wie groß der Bedarf nach Austausch nicht nur in dieser Fragestellung ist. Ich fand es beeindruckend, wie offen die Teilnehmer*innen über eigene Erfahrungen und Nöte sprachen. Offenbar trifft Unergründlich e.V. einen Nerv der Zeit: Orientierungslosigkeit, Ängste, fehlender oder mangelhafter Support durch Familie oder Freunde verschärfen die Krise, vor allem in späten Lebensabschnitten oder bei bedrohlichen Erkrankungen. Mir vermittelt es ein gutes Gefühl zu wissen, dass im Ernstfall ein Team von Begleiter*innen mit unterschiedlichen Schwerpunkten nicht nur mir zur Seite stehen könnte, sondern auch meine Angehörigen entlasten würde.

Sehr konkrete, pragmatische Ermutigung fand ich dann noch in dem Angebot von Sigrid Jamali-Meng, die uns in Jin Shin Jyutsu, eine alternativ-medizinische Selbstbehandlungsform, einführte. Diese legt das Hauptaugenmerk darauf, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Fokussierung auf Atmung und eigenhändige Berührung bestimmter Körperpunkte ging nicht nur bei mir spürbar einher mit Entspannung und gesteigertem Wohlbefinden. Mir zeigte diese Erfahrung, dass ich mit etwas Übung mit einfachen Mitteln selbst dazu beitragen kann, nicht nur meinen körperlichen Gesundheitszustand sondern auch meine Stimmung im positiven Sinne zu beeinflussen. Ich bin fest entschlossen, weitere Angebote von Unergründlich e.V. zu diesem Thema anzunehmen. Für mich war das Seminar insgesamt eine sehr bereichernde Erfahrung. Alle Akteure waren sehr zugewandt, offen und freundlich. Sie machten es uns sehr leicht, auf sie zuzugehen, ins Gespräch zu kommen und nachzuhaken. Ich hätte gerne noch weitere Angebote wahrgenommen wie z.B. die spirituelle Einzelbegleitung, was im gegebenen zeitlichen Rahmen leider nicht möglich war. Ich hoffe, dass diese Veranstaltung dazu beiträgt, dass sich mehr Menschen wie ich selbst für die Arbeit des Vereins interessieren, sich ermutigt fühlen, bei Bedarf um Begleitung zu bitten, oder sich selbst im Verein engagieren und die Arbeit - sei es tatkräftig oder finanziell – unterstützen. Allen Beteiligten sei Dank.