

Ertragssicherung Sommerakademie 2026

Was hat das Seminar für mich persönlich bedeutet

Julia Augenstein

Interessanterweise war für mich die Sommerakademie genauso intensiv wie das Basis-Seminar, obwohl – vordergründig - dort die schweren Themen behandelt werden.

Zumindest zunächst. Ich habe mich sehr gefreut, dass einige Menschen dabei waren, die ich schon kannte und vor allem, dass Christof sich darauf eingelassen hat, mitzukommen.

Ich war überrascht, wie stark der Gruppenzusammenhalt in der Sommerakademie war und wie gut ich mich aufgehoben - in dieser von unserem Dreamteam geleiteten Gruppe - gefühlt habe, und zwar von jedem einzelnen.

Es fühlte sich an wie eine Heldenreise, die wir wirklich zusammen unternommen haben: Ähnlich wie beim Basisseminar im Oktober haben wir viele Landkarten studiert, sind durch tiefe Schluchten gegangen und durch kalte Flüsse gewatet und haben zusammen Licht ins Dunkel gebracht. Wir haben gegen feuerspeiende Drachen gekämpft und unsere inneren Dämonen erlegt. Angeführt von unserem Kapitän Rudolf und unterstützt durch die 1. Offizierin Barbara zusammen mit der Bewegungs-Navigatorin Renate, die uns sicher zur inneren Schatzkiste geführt haben.

Diese haben wir alle gefunden, ausgegraben und das Funkeln bestaunt. Jetzt gilt es, diesen gehobenen Schatz sicher zu verstauen und zu bergen, nach Hause zu transportieren und es so zu verwenden, dass er uns zur Verfügung steht, damit wir die Kostbarkeit im Alltag sehen und nutzen!

Ich fühle mich euch allen so verbunden. Ich habe wieder gelernt, dass auch eine Gruppe trägt und dass ich mich nicht verstellen muss. Ich darf sein wie ich bin und es wird für mich gesorgt, so wie ich auch für andere Sorge. Ein Geben und Nehmen.

Ich habe auch gelernt, dass es wichtig ist, Grenzen zu setzen, (gerade auch aus Leitersicht), um die Gruppe zu schützen. Stark zu sein. Selbstinszenierung lähmt eine Gruppe und es gilt dieses ganz deutlich zu machen, dabei fähig und sachlich freundlich zu bleiben, mit breiter Brust.

Ich habe ganz viel für meine Paarbeziehung mit Christof gelernt: Ich habe gelernt, dass ich für mein Glück und meine Zufriedenheit im Leben selbst verantwortlich bin, auch dass das gut so ist. Was nicht gleichzeitig bedeutet, dass wir nicht verbunden sind. Im Gegenteil! Erst das macht echte Differenzen bei enger Verbundenheit möglich. Dazu brauche ich nicht eine fremde Erlaubnis. Ich darf und muss sogar selbst entscheiden.

Gleichzeitig habe ich gespürt, wie es ist, intensive Nähe aufzubauen zu Christof. Ich kann ihn in meinen Raum lassen, Selbstfürsorge betreiben und ein Stopp setzen, ohne dass ich Angst habe, ihn wegen gesetzter Grenzen zu verlieren.

Ich habe auch gelernt, dass ich offensichtlich ab und zu in einen Wettkampfmodus zu Christof falle und möchte daran arbeiten, diese Haltung abzubauen. Ich empfinde diese als völlig kontraproduktiv und sehr kräftezehrend.

Ich habe auch gelernt, dass es weiter gut tut, mich auf mein Ziel Motto aus dem ZRM (Züricher Ressourcenmodell) zu zentrieren, mich zu entfesseln aus alten Mustern und: "Rein ins Genießen und ins pralle Leben".

Ich bin entspannt, kann mich zurücklehnen und darf präsenter sein. Ich darf mich zeigen mit all meinen Facetten und meinen Schwächen und gefalle anderen auch so. Das ist wunderschön. Es gibt noch viel mehr, was ich gelernt habe....

Als Leiter*in der Gruppe ist es gut, wenn die Gruppenteilnehmer wissen und spüren, dass alle hinter der eigenen getroffenen Entscheidung stehen. Es ist für mich schön zu sehen, dass ich die Ausbildungsbrille ganz bewusst ablegen und voll in meine eigene Paarthematik einsteigen konnte.

Es war für mich in der Gruppe zu jedem Zeitpunkt möglich zu anderen Teilnehmern (ohne ersichtlichen Grund) dazuzukommen und mich daneben zusetzen oder dazuzustellen. Ich habe mich immer willkommen gefühlt. Das war wunderbar. Ich habe mich sehr entspannt im Gruppensetting. Das war für mich eine noch recht neue Erfahrung und das ging nur, weil ich eine wertschätzende, liebevolle Atmosphäre gespürt habe.

Was ich noch sagen wollte

Es ist so wunderbar mit euch als Gruppe und auch euch als Leitungsteam! Ich bin ein bisschen wehmütig zu gehen und doch ist es jetzt genau richtig. Ich bin mir sicher, dass wir uns wiedersehen. Vielen Dank lieber Rudolf, liebe Barbara und liebe Renate für eure großartige Arbeit, eure Stärke und dass ihr so tolle therapeutische Arbeit in so kurzer Zeit macht. Wirklich magisch! Danke an die Gruppe, dass ihr alle so toll den Raum gehalten habt. Besonderen Dank an die, die sich mit ihrer Verletzlichkeit so offen gezeigt habe und natürlich auch an alle insgesamt: Ihr seid alle in meinem Herzen!