



■ Persönlichkeitsbildung

■ Ernährung

■ Gesundheitsvorsorge

■ soziale Kompetenz

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Leben ist mehr als **Schwarz** und **Weiß**.

Das Leben ist **bunt**.

Auch wenn mich diese Erkenntnis schon längere Zeit begleitet, ist sie mir in den letzten Wochen und Monaten wesentlich bewusster geworden und beeinflusst mein Leben seitdem noch einmal anders als bisher.

Jetzt fragen Sie sich vielleicht, was der Grund dafür ist.

Ich habe die letzten zwölf Monate ehrenamtlich enorm viel an Herzblut, Ideen, Mut, Zeit und manch anderem in ein Projekt investiert.

Obwohl ich das schon häufiger gemacht und auch beruflich mit Projekten, Teams und Teamarbeit zu tun habe, war es dieses Mal etwas ganz Besonderes für mich. Noch keine Team- und Projektarbeit hat mich so tief berührt, erfüllt, bereichert und zufrieden gemacht wie diese.

Am Anfang hätte ich das nicht gedacht. Wie in den meisten Projekten und Teams gab es zunächst „Startschwierigkeiten“ unterschiedlichster Art. Als wir nach einigem Reflektieren und Klären jedoch eine gute Grundlage erarbeitet hatten, ging es richtig los. Das Projekt kam endlich ins Rollen.

■ Dabei ergänzte sich unser „Kernteam“ noch einmal von vier auf sieben Personen, d.h. sechs Ehrenamtliche unter Leitung einer hauptamtlichen Fachkraft. Zwei weitere Fachkräfte standen uns bei Bedarf unterstützend zur Seite. Und so begann eine intensive und wunderbare Zusammenarbeit in einem spannenden Entwicklungsprozess ...

Vielleicht fragen Sie sich, was denn nun das Besondere an unserem Team war?

■ Zum einen ist es die stimmige Offenheit, die Wertschätzung und das sich daraus entwickelnde Vertrauen gewesen. Obwohl wir uns kaum kannten, sind wir an Grenzen gegangen oder haben sogar vermeintliche Grenzen überschritten. Jede(r) hat sich in seinem Rahmen und seinen Möglichkeiten geöffnet und vorgetastet – ehrlich und authentisch. Es gab viele intensive Diskussionen mit zahlreichen Aspekten, die mutig, zum Teil schonungslos offen, aber auch fair, respektvoll und damit ungeheuer facettenreich geführt wurden. Alle waren bereit, Standpunkte und Meinungen zu reflektieren, zu prüfen und dem sich (daraus) neu entwickelnden Raum zu geben. Stimmigkeiten und Unstimmigkeiten wurden in der Folge schnell(er) deutlich. Statt Friede-Freude-Eierkuchen-Mentalität gelang es, Spannungen und Problematiken direkt anzusprechen. Dieses ehrliche Reiben aneinander erzeugte



- Persönlichkeitsbildung
- Ernährung
- Gesundheitsvorsorge
- soziale Kompetenz

Sein Leben zu leben ist manchmal schwierig. Immer wieder gibt es Hindernisse und Stolpersteine. Jeder Mensch hat seine „Päckchen“ zu tragen.

Liebe, Hoffnung, Glück und Freude liegen manchmal ganz dicht neben Schmerz, Leid, Trauer und Belastungen aller Art. Und dazwischen finden sich zahlreiche Varianten, Stufen und Möglichkeiten.

Aufgrund der Einzigartigkeit jedes Einzelnen ist die Welt facettenreich und bunt.

Und trotz allem, was ich in meinem Leben bisher erlebt habe, finde ich: **Bunt ist gut.**

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, ob wir unser Projekt-Ziel erreicht haben.

Ja. Wir haben eine Broschüre für betroffene Frauen und Familien erarbeitet und

es entstand sogar eine Ausstellung mit bewegenden Bildern und Texten, die wir seit Mitte April der Öffentlichkeit präsentieren. Die Vernissage im Alfons-Auer-Haus in Biberach und die bisherige Resonanz war positiv bereichernd und noch einmal sehr anrührend.

Der Titel der Ausstellung lautet:

„Kinder, die das Leben streifen – von Liebe und Trauer“

Das Arbeiten an dieser Broschüre und der Ausstellung ist noch einmal auf andere Weise als bisher Teil meines Trauerprozesses geworden. Es hat Mut gekostet. Ich war gefragt, in dieses Thema einzutauchen und mich dem zu stellen, was dadurch in mir geschieht und angeregt wird. Ich bin an Grenzen und über Grenzen gegangen. Es war wieder einmal gut für mich zu spüren, wie wichtig das Wahrnehmen und Reflektieren eigener Gedanken und Bedürfnisse ist. Ich habe mich weiterentwickelt und in mir hat sich einiges verändert. Es war ein guter Prozess.

Ich bin extrem dankbar für die gemeinsame Zeit und das, was ich in dieser Projektgruppe, in unserem Team erleben durfte. Es sind Geschenke, die mein Herz füllen.

Ich habe viel gegeben – und viel zurückbekommen.

Jetzt könnte ich Ihnen noch viele Seiten füllen, indem ich verschiedene Aspekte aufgreife und diese beleuchte ...





- Persönlichkeitsbildung
- Ernährung
- Gesundheitsvorsorge
- soziale Kompetenz

Wichtiger ist mir aber, Ihnen zu sagen:

Das L(i)eben ist mehr als **Schwarz** und **Weiß**
- Das L(i)eben ist **bunt!**

Wenn Sie jetzt Lust verspüren, die Ausstellung zu besuchen, dann tun Sie es – es lohnt sich!

Herzliche Grüße und genießen Sie Ihr Leben

Iris Espenlaub



Foto: Claudia Albrecht-Ries

Foto: Herbert Köppen

Foto: Friedrich Jäck

- „Kinder, die das Leben streifen – von Liebe und Trauer“
- Der Trauer um den frühen Verlust Raum geben. - Mit Fotos und Texten aus unterschiedlichen Perspektiven will die Ausstellung Menschen berühren und miteinander ins Gespräch bringen.

Eine Ausstellung der Caritas Schwangerschaftsberatung, der Trauergruppe für Frauen, die ein Kind in der Schwangerschaft verloren haben, mit Unterstützung der Krankenhauseelsorge Biberach und unter Mitwirkung von Mitgliedern des Fotokreises der VHS Biberach.

-
-
-
-

Ausstellungsorte

17. Mai – 24. Juni 2016 Laupheim, Sparkasse

27. Juni – 23. Juli 2016 Biberach, Rathaus

Die Ausstellung ist als Wanderausstellung konzipiert. Wenn Sie Interesse haben, diese in Ihrer Region zu zeigen, wenden Sie sich an:

- Frau Ruth Seethaler
- Caritas Biberach-Saulgau
- Kath. Schwangerschaftsberatungsstelle
- Kolpingstraße 43
- 88400 Biberach
- Telefon: 07351 5005-150
- E-Mail: ksb@caritas-biberach-saulgau.de



Foto: privat (MK)



- Persönlichkeitsbildung
- Ernährung
- Gesundheitsvorsorge
- soziale Kompetenz

Selbsterfahrungs-Angebote

a
u
s
p
r
o
b
i
e
r
e
n

s
i
n
n
l
i
c
h

e
r
l
e
b
e
n

■ Mut zum Ich: Ich darf so bleiben wie ich bin?!

Termin & Zeit: Montag, 13.06.2016
19.00 – 21.30 Uhr

■ AusZeit für MICH – Gelassenheit und innere Ruhe fördern

Termin & Zeit: Mittwoch, 29.06.2016
19.00 – 21.30 Uhr

■ Dem „weniger ist mehr“ auf der Spur: Genussvoll naschen und snacken ohne Reue

Termin & Zeit: Dienstag, 12.07.2016
19.00 – 21.30 Uhr

■ Das Leben ist bunt ... – einen positiven Blick auf mein L(i)eben wagen

Termin & Zeit: Montag, 25.07.2016
19.00 – 21.30 Uhr

a u s t a u s c h e n e r m u t i g e n f ö r d e r n

Veranstaltungsort: Karrenweg 23
88416 Ochsenhausen

Teilnahmegebühr: 30,00 Euro Privatpersonen
pro Veranstaltung: 35,00 Euro andere

Anmeldeschluss: jeweils 5 Tage vorher

Ausschreibungstexte und weitere **Informationen** zu den Angeboten, die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** und ein **Anmeldeformular** finden Sie auf meiner **Homepage** unter:

<http://iris.espenlaub.com/aktuelles.php>

- ⊗ kleine Gruppen bis maximal fünf Personen
- ⊗ geschützter Raum für Entdeckungen
- ⊗ ganzheitliches Erleben
- ⊗ Materialien und Wasser/Tee inklusive
- ⊗ für gesunde Erwachsene mit einer normalen psychischen und physischen Stabilität

e n t w i c k e l n a n r e g e n w a c h s e n

