



## Pressemitteilung

[www.anuas.de](http://www.anuas.de) \* <http://anuas-selbsthilfe.de>

Bundesverband ANUAS e.V. \* Erich-Kurz-Str. 5, 10319 Berlin \* Tel.: 030 – 25 04 51 51 \* [info@anuas.de](mailto:info@anuas.de) \*

02. 02. 2022

### Neue Arbeitshilfen beim ANUAS

Für die Austausch-Gesprächskreise wurden neue Arbeitsmaterialien erstellt. Online finden monatlich 14tägig Gesprächskreise statt für Menschen, die unter einem seelischen und psychischen Leidensdruck nach einer Gewalttat leiden.

Die Arbeitsbücher wurden finanziert von der Krankenkasse IKK BB. Vielen Dank für die Unterstützung.

Diese Form des Austausches hat sich im letzten Jahr sehr bewährt. Von Januar – Dezember 2021 wurde an einem individuellen Erinnerungsbuch gearbeitet. Seit 22. 01. 2022 wird das Erinnerungsbuch ergänzt durch die neuen Arbeitsbücher.

Zur Zeit gibt es drei Online-Gesprächskreise mit betroffenen Angehörigen, die selbständig entscheiden, an welchem Buch sie für ihre eigene Bewältigung arbeiten möchten.

#### „Schicksalswege“:



Text aus der Einleitung:

„... Das eigene Schicksal zu beeinflussen oder sogar zu erschaffen, hört sich schwierig an. Das ist aber nur auf den ersten Blick so, denn dein Schicksal ist quasi mit deiner Einstellung zum Leben synchronisiert. Da du Motivation, Durchhaltevermögen und Willenskraft tief in die hast, ist vieles möglich. Sogar Einfluss auf dein eigenes Schicksal zu nehmen... Für dein Leben und dein Schicksal bist du selbst verantwortlich. Kein anderer Mensch ist schuld an deinen Schicksalsschlägen. Du kannst und mußt selber entscheiden, wie du mit den Schicksalsschlägen umgehst und wie du dein Leben weiter gestaltest. – Lebe in der Gegenwart \* mit den Erfahrungen aus der Vergangenheit \* für die Zukunft...“

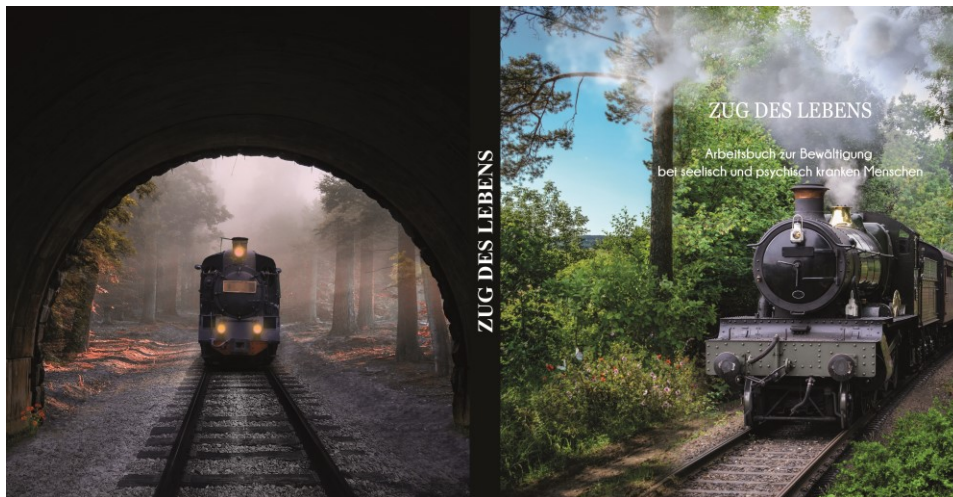


## Pressemitteilung

[www.anuas.de](http://www.anuas.de) \* <http://anuas-selbsthilfe.de>

Bundesverband ANUAS e.V. \* Erich-Kurz-Str. 5, 10319 Berlin \* Tel.: 030 – 25 04 51 51 \* [info@anuas.de](mailto:info@anuas.de) \*

### „Zug des Lebens“



Text aus der Einleitung:

„Bei deiner Geburt steht er bereit, und dann fährt er mit dir durch deine Lebenszeit. Keine Kurve, kein Berg ist vergebens. Denn es ist dein Zug des Lebens. Alle Menschen die dich im Leben begleiten, siehst du nach und nach in den Zug einsteigen. Eltern, Großeltern, Geschwister, später Lehrer, Freunde, die erste Liebe, vielleicht Ehefrau oder Ehemann. Doch plötzlich merkst du, der Zug hält an. Manche der Passagiere steigen unerwartet aus. Warum? Weil sie sterben, weil eure Freundschaft zerbricht. Sie verlieben sich, steigen in einen anderen Zug ein. Oft verstehst du es anfangs noch nicht. Bei einigen ist es dir egal, bei einigen bist du sogar froh. Doch oft wirst du dich auch fragen, warum gerade er...warum bloß ist das so? Aber es steigen auch immer wieder neue Passagiere zu. Nachbarn, Arbeitskollegen... Eventuell auch eigene Kinder. So füllt sich manches Abteil im Nu. Die Fahrt geht immer weiter. Mal Berg hoch und mal Berg runter. Mal fährt dein Zug träge und langsam und mal schnell und munter. Immer wieder steigen Menschen aus und es werden Tränen fließen oder du wirst erleichtert sein, und an der nächsten Haltestelle kannst du vielleicht schon neue Passagiere als Freunde begrüßen. So geht es das Leben lang. Der Zug fährt auf seinem Schienenstrang. Menschen fahren mit dir mit. Begleiten dich eine lange Strecke oder nur ein kleines Stück. Wer steigt ein und wer steigt aus? Wen lädst du ein und wen wirfst du raus? Wer wird von alleine gehen? Wen wirst du irgendwann wiedersehen? Du wirst weinen, du wirst lachen. Wo wirst du den nächsten Halt machen? Irgendwann bleibt dein Zug stehen. Das ist bei jedem Menschen gleich. Dann steigst du aus, siehst dir deinen Zug nochmal an...erinnerst dich wie alles begann. Bei deiner Geburt stand er bereit und dann fuhr er mit dir durch deine Lebenszeit. Keine Kurve, kein Berg war vergebens. Denn es war dein Zug des Lebens...“ (Sylvi Jonathan)