

Frauenseminar vom 02.07. - 03.07.2010 in Bad Liebenzell

„Meinen Gefühlen Raum geben auf dem Weg zu mir selbst!“

Samstag, 02. Juli 2010

Schon gegen 09:00 Uhr kamen erwartungsfrohe Damen in Bad Liebenzell an.

Umarmend, lachend und gutgelaunt begrüßten sich alt bekannte und neue Damen zwischen Kaffee, Brezeln, Hefezopf und einladenden Körben mit frischem Obst.

Die Zeit bis 09:30 Uhr „verflog im Nu“ und Karin Weidenauer und ihr Frauenteam luden zur offiziellen Start ein.

Frau Weidenauer begrüßte im Besonderen die vier Frauen der Selbsthilfegruppe die Lotsen, die sich nach einigen Jahren wieder dem Landesverband der Freundeskreise angeschlossen haben.

Frau Weidenauer begann mit einem kurzen Rückblick zu den Freundeskreis Mitgliedern Ralf und Liesl Seifert. Die beiden hatten einen hohen Anteil an der Entwicklung der Frauenarbeit und der Einführung der Frauenseminare der Freundeskreise. Ralf verstarb in diesem Jahr und die anwesenden Frauen gedachten ihm in einer Schweigeminute. Ihm zu Ehren wurde der Song „Auf dem Weg zu mir“ von Peter Maffay gespielt.

Am Wochenende beschäftigen wir uns mit Gefühlen, so Frau Weidenauer und üben uns dabei diese wahrzunehmen. Gefühle wahrnehmen heißt diese spüren und zulassen lernen. Eine grundlegende Fähigkeit, die im Laufe des Lebens mitunter verlorengeht. Wieder erlernen bedeutet auch den „unscheinbaren“ alltäglichen Gefühlen Platz einzuräumen und Aufmerksamkeit schenken und Ernst zu nehmen.

Das „natürliche Gespür für die eigenen Gefühle beinhaltet den eigenen Gefühlen zu trauen und zu vertrauen. Lernen bzw. wiedererlernen kann „frau“ das nicht nur aber auch durch meditative Übungen, so Frau Weidenauer.

Damit übergab Frau Weidenauer an ihre Teamkolleginnen Uta und Simone, die mit den Frauen zur Einführung in das Thema verschiedene Übungen mit Luftballons durchführten.

Im Anschluss daran formierten sich die Frauen in Kleingruppen und behandelten das Thema Gefühle sehr individuell. Äußerst offen, sensibel und bewegend nutzten die Frauen in den Kleingruppen die Gelegenheit über das eigene Gefühlsleben und nicht selten „Gefühlschaos“ zu erzählen. Jede einzelne Frau konnte vom Misstrauen in die eigenen Gefühle oder das nicht Wahrnehmen bzw. zu spät wahrnehmen bis hin zur Unterdrückung berichten.

Der Nachmittag begann mit dem Kennenlernen der Referentin Astrid Albrecht.

Sehen, Hören und Spüren werden wir, durch Singen und durch Tanzen gemeinsame Erfahrungen machen und unsere Gefühle zum Ausdruck bringen, so Frau Albrecht. Wir erleben uns selbst! Mit dem Text „die weiße Frau“ (Text im Anhang) stimmte sie die Frauen dazu ein.

In den Kleingruppen hatten die Frauen die Möglichkeit im Zweierteam Gefühle über den Körper nach außen darzustellen. Ärger, Freude, Erschöpfung, Hilflosigkeit, Angst, Niedergeschlagenheit und dergleichen mehr kamen durch die Körperhaltung deutlich zum Ausdruck und vermittelte den Teilnehmerinnen erste Selbsterfahrungsanteile. Den Gefühlen Raum zu geben durch die Körperhaltung implizierte das bewusste Erleben.

Jede Frau hatte hier auch die Möglichkeit ihre Stärken zu benennen und zu erläutern. Die dabei erlebten Erfahrungen wurden im Forum geschildert (siehe Anhang).

Eine weitere Erfahrung für die Frauen erlebten sie durch die von Frau Albrecht angeleiteten Qi Gong Übungen.

Die Bewegungen des Qi Gong dienen der Regeneration durch die Aktivierung körperlicher und geistiger Kräfte. Die Koordination der Atmung und Bewegung soll zur Entspannung und Beruhigung führen und die Muskulatur lockern und kräftigen.

Die Phantasiereise „Spaziergang am Meer“ rundete den ersten Seminartag ab.

Gegen 20:00 Uhr hatten die Frauen noch die Möglichkeit gemeinsam ein Mantra zu singen.

Sonntag 03. Juli 2011

Einige Frauen beteiligten sich um 08:30 am „ Morgenschleich“

Nach dem Frühstück kam direkt Bewegung ins Spiel.

Dem „Sonnengruß“ des Hatha Yoga folgten die bereits bekannten Qi Gong Übungen des Vortags.

Im anschließenden Kreis erhielten die Frauen die Aufgabe ihre Achtsamkeit durch die Betrachtung eines Blumengestecks nach Ikebana zu trainieren. Das Gesteck sollte betrachtet und konkret beschrieben werden. Danach sollten andere Sinne (Riechen, Tasten) mit einbezogen werden und als Abschluss mit geschlossenen Augen das Bild mit all den gewonnenen Eindrücken vor dem „inneren Auge“ betrachtet werden.

Im Forum trugen die Frauen ihre Eindrücke zusammen. Deutlich kam zutage, dass nahezu alle Anwesenden bereits ihre ganz individuellen Interpretationen in die Aufgabe mit einfließen ließen. Nur Betrachten und Wahrnehmen und keine Interpretation schien für die wenigsten der Frauen relevant. Im anschließenden Forum wurde die Vielfältigkeit und doch Ähnlichkeit des Erlebten deutlich, explizit die Bereitschaft sich zu öffnen und neue Wege zu gehen.

In den anschließenden Kleingruppen erfuhren die Frauen durch das Malen von Mandalas (meditatives Malen) zur Ruhe zu kommen.

Unter Mandalas versteht man das Ausmalen punktsymmetrischer, kreisrunder Flächen, die entweder farbig ausgemalt oder mit verschiedenen farbigem Sand gebildet werden. Musik im Hintergrund sollte die Atmosphäre intensivieren und im schöpferischen Tun Kraft schöpfen.

Nach einer kleinen Pause formierten sich die Frauen zum meditativen Tanz. Auf der Erde war eine weitläufige Spirale vorgegeben (die Tradition der weisen Frau ist eine Spirale). Die Frauen stellten sich im Kreis auf, fassten sich an den Händen. Eine Frau geht voran ins Innere der Spirale, die anderen folgen sich an den Händen haltend. Auf dem Weg wird ein Text gesungen.

Der Tanz hat zum Ziel das Selbstbewusstsein zu stärken, sich selbst zum Ausdruck zu bringen, die „Mitte“ bewahren und das eigene Potential zu entfalten.

Danach erzählten die einzelnen Frauen im großen Forum von ihren positiven Erfahrungen während des Seminars. Erlebte Freude, Gemeinschaftsgefühl und die Offenheit der eigenen Gefühle in einem großen Rahmen zu zeigen war ein besonderes Erlebnis.

Nach der Mittagspause war noch einmal in den Kleingruppen Zeit und Raum um sich über das gemeinsame Seminar aus zu tauschen

Gestärkt und der Empfindungen ein wenig bewusster, las Christina zum Abschluss die „Sonnenblume“ vor. Wie jedes Jahr verabschiedeten sich entspannte Gesichter mit einer roten Rose und mannigfaltigen Gefühlen im Gepäck voneinander.

Ein Jahr geht schnell vorbei, wir freuen uns schon auf das Frauenseminar 2012, war beim Auseinandergehen zu hören!